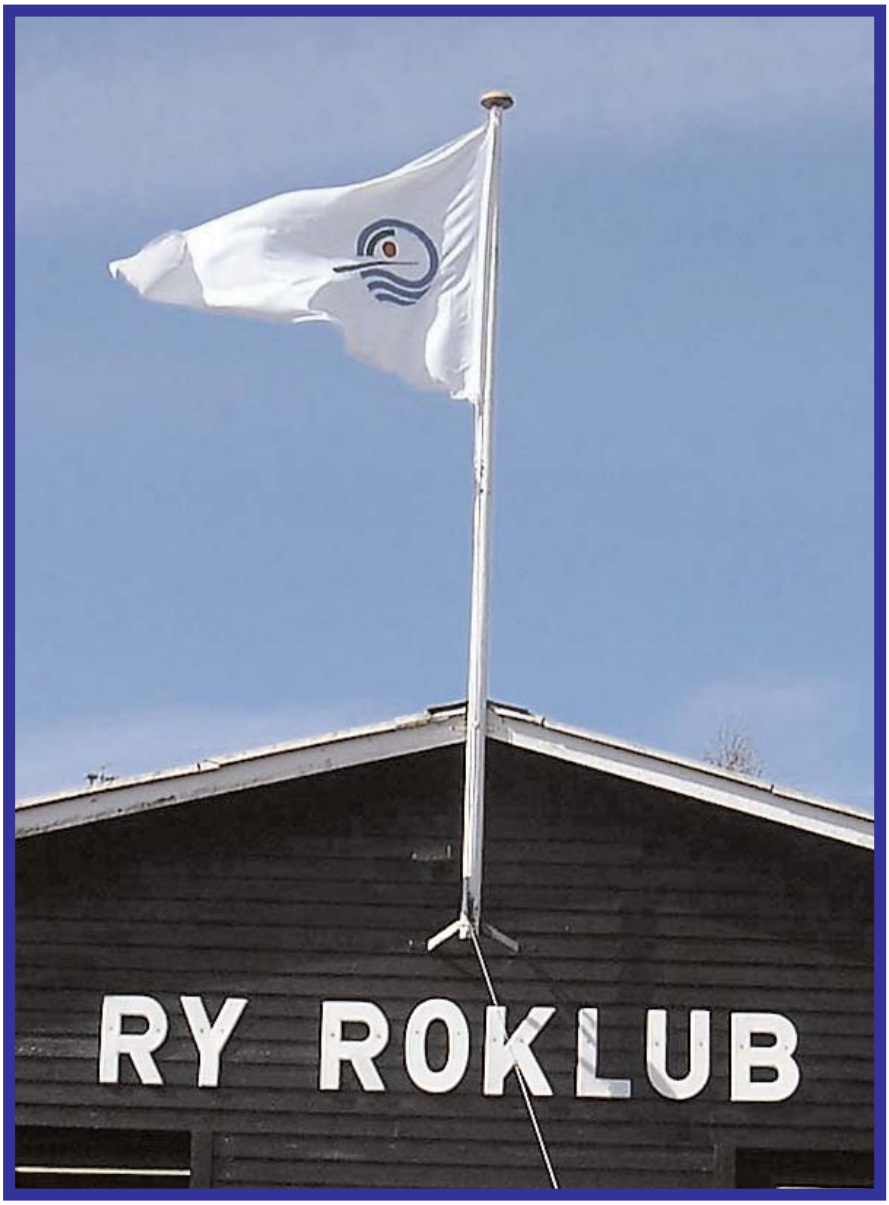
Velkommen til



Velkommen til Ry Roklub!

Med dette lille hæfte vil vi gerne byde nye medlemmer velkommen og fortælle lidt om mulighederne i Ry Roklub.

Hvad er Ry Roklub?

Ry Roklub blev stiftet i 1948 og havde de første år til huse i et gammelt fiskerskur ved Ry Møllesø (den nuværende spejderhytte). I 1963 flyttede man til Skimminghøj, hvor det nye klubhus blev opført ved frivillig arbejdskraft. Klubhuset blev i 1973 udvidet og moderniseret. For at skaffe penge til klubhus og nye både, lavede man forskellige arrangementer, bl.a. byfester.

I vinteren 1996/1997 udvidede vi roklubben igen med den nye store bådhal til outriggere og kajakker.

Ry Roklub har i de seneste år haft omkring 275 medlemmer. Siden 1991 har vi haft kajakker i bådparken. I begyndelsen var det nærmest ment som et tilbud til frigivne inrigger-roere om at prøve roning i en anden bådtype. Der viste sig hurtigt en stigende interesse for kajakroning, og klubben købte flere kajakker.

Nye roere kan nu begynde med kajakroning uden først at skulle gennemføre instruktion i en anden bådtype.

Hvad tilbyder Ry Roklub?

Ry Roklub har mange traditioner og aktiviteter – også udenfor den daglige roning. F.eks. fælles roture i det daglige rofarvand, kanindåb, klubaftener, deltagelse i langture i såvel Danmark som udlandet. Derudover tilbyder vi kondiløb om vinteren, svømmehalsture, selvstændig træning i klubbens motionsrum eller deltagelse i fælles motionsaktiviteter i samarbejde med andre foreninger i Ry.

Igennem en årrække var klubben vært ved det årlige motionsstævne i Sydjysk Kreds med ca. 500 deltagere. Arrangementet bliver nu lavet af andre klubber i kredsen, men vi deltager stadig i dette samt mange andre arrangementer i andre roklubber.

I forbindelse med roklubbens jubilæum i 1998 afholdt vi motionsstævne. Juni 2006 er roklubben atter vært ved et stort landsmotionsstævne.

Frem til 2004 har Ry Roklub gennem 41 år forestået Ry Byfest.

Ledelsen

Ry Roklub ledes af en bestyrelse på 7 personer, hvoraf formand og kasserer vælges direkte på generalforsamlingen.

Bestyrelsen konstituerer sig normalt med en næstformand, sekretær, og en række andre særlige funktioner afhængig af klubbens aktivitetsområder. Hvert bestyrelsesmedlem er kontaktperson til klubbens forskellige udvalg.

Klubben som en organisation

Ry Roklub er opbygget som en lille organisation, der med bestyrelsen som den overordnede ledelse er opdelt i en række udvalg.

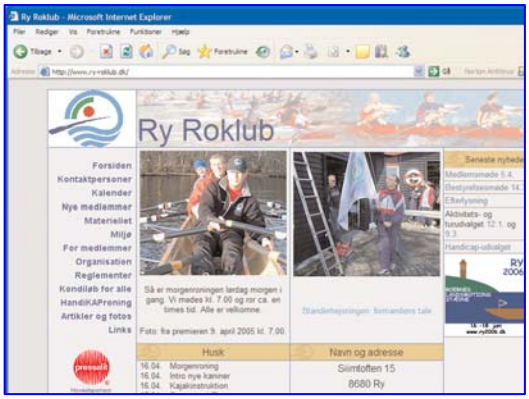
Til hvert af bådudvalgene er der knyttet en materialeforvalter, ligesom nogle medlemmer har påtaget sig at være hus- og haveforvalter.

Ry Roklub hører til Sydjysk Kreds, én af de 6 kredse under Dansk Forening for Rosport (DFfR) og Dansk Idrætsforbund (DIF). DFfR består udover selve forretningsudvalget af et ungdomsudvalg (LUU), motions- og turudvalg (MTU) og uddannelsesudvalg (LUDU). På årsbasis arrangeres mange kurser, ungdomslandslejre for de yngste uroere samt lands-langture i både ud- og indland.

Med aktiviteterne på kajakområdet fulgte også klubbens tilslutning til Dansk Kano og Kajakforbund.

Information

Informationen i klubben er struktureret omkring en hjemmeside www.ry-roklub.dk, der løbende ajourføres med bl.a. aktivitetskalender. Hjemmesiden rummer også referater fra møder, artikler og turbeskrivelser, klubreglement og meget mere.



Hastende information eller på-

mindelser udsendes via en mailliste, som medlemmerne kan tilmelde sig. Klubbladet Makrellen udkommer 2 gange om året. Desuden informeres der via opslagstavler og på de månedlige medlemsmøder.

Medlemsmøder

Den første tirsdag i hver måned afholdes medlemsmøder. I rosæsonen umiddelbart efter roturen og om vinteren kl. 19.00. I vinterhalvåret er der desuden fællesspisning forud for medlemsmødet. En tradition vi startede i vinteren 1996-1997, og som der er stor tilslutning til.

Medlemsmøderne bruges til seneste nyt fra bestyrelsen og ikke mindst til gensidig information medlemmerne og bestyrelsen /udvalgene imellem. Her opfordres medlemmerne også til at deltage og fremsige ønsker. Kommer ønskerne ikke op til overfladen, kan bestyrelsen ikke arbejde videre med dem.

Lidt om det at være roer

Som nyt roer (kanin) skal du først gennemgå et rokursus, hvor klubbens instruktører vil lære dig roteknikken, sikkerhedsregler og fortælle dig, hvordan klubben fungerer. Instruktionsturene vil være forholdsvis korte, men der vil også blive budt på en lidt længere tur.

Når kurset er gennemført, og du har bestået såvel svømmeprøver og andre øvelser, vil du blive frigivet til roning i den valgte bådtype. Derefter må du tage på ture med klubbens styrmænd, som har ansvaret for såvel båd som besætning.

Som roer har du muligheden for at få nogle oplevelser, som kun er de færreste forundt. Men du skal også være opmærksom på, at vi befinder os på vandet, at vejr og vind hurtigt kan ændre sig, og at der derfor også følger visse forpligtelser med de oplevelser, som du nu er godt på vej imod. Forpligtelserne afviger ikke meget fra det mange vil kalde “sund fornuft” plus selvfølgelig den “visdom” og de sikkerhedsregler, du tilegner dig ved at læse dette lille hæfte og ved at modtage klubbens instruktion.

Kanindåben er en traditionsbunden ceremoni, hvor Kong Neptun med sit følge optager kaninerne i de ægte roeres rækker under en festlig vandgang. Som bevis på denne status, udstedes en særpræget og farvestrålende dåbsattest.

Ceremonien omkring kanindåben har i de seneste år undergået en forandring, så kaninerne ikke ydmyges i samme grad som Tidligere. Med nye tider følger måske også

tidligere. Med nye tider følger måske også nye måder at gennemføre kanindåben i Ry Roklub.

Når du har fået nogen rutine, kan du selv blive styrmand. I Ry Roklub skelnes mellem A- og B-styrmænd. Som A-styrmand opnår du ret til at tage ud med et helt hold roere med det fulde ansvar. B-styrmandsretten giver dig ret til selv at tage ud i en singlesculler eller kajak, efter at have gennemgået hhv. sculler- og/eller kajakinstruktion.

Senere kan du blive langtursstyrmand og/eller instruktør. Mulighederne er mange.

Er det farligt at ro?

Kun en tåbe frygter ikke havet (Søen) siger Søsportens Sikkerhedsråd. Derfor er det vigtigt, at alle lærer sikkerhedsreglerne i roningen, og at alle overholder disse regler.

For at blive roer kræves det, at man kan svømme 300 m. (fri svømning) samt tage redningsvest på i vandet. Alle ture ledes af en ansvarlig styrmand, hvis ordrer skal følges. Kajakroere skal bl.a. gennemføre svømmeprøve over 600m i det daglige rofarvand og være i stand til at svømme med en forlist kajak samt entre en kajak, hvor du ikke kan bunde.

Alle roere skal prøve at tage redningsvest på i vandet og vende en kæntret båd, komme op i den, tømme den og ro videre. I Ry Roklub er det sidste ikke noget, vi decideret har praktiseret i forbindelse med instruktionen. I 1999 har vi dog lavet kæntringsøvelse.

Ry Roklub anser det for god skik, at roning ikke kombineres med indtagelse af øl/spiritus og lignende. Roning er IKKE en farlig sport, når blot man følger reglerne og bruger almindelig sund fornuft.

Materiellet

Ry Roklub råder over et forholdsvist nyt og godt bådmateriel. Vi vil her fortælle lidt om de forskellige bådtyper.

Kanoer

Selv om klubben ikke råder over kanoer, er det alligevel relevant at nævne denne bådtype, når du nu snart sidder ved roret i en inrigger eller ror af sted i en kajak.

Som roere i Ry skal vi nemlig hele sommerhalvåret være specielt opmærksomme på kanoer, som vi vil komme til at møde masser af gange på søsystemet.

Forskellen på kano-padlere og os er nemlig, at vi har lært at ro, kan styre bådene og følger søvejsreglerne under roningen. De fleste kano-padlere er selvlærte i betjening af kanoen, og de fleste kender ikke meget til søvejsreglerne. Disse faktorer betyder, at kanoer ofte pludseligt kommer ud af kurs og i det hele taget jævnligt fremstår som om, kanoen er ude af kontrol.

Derfor kan der pludseligt opstå en situation, hvor vi er på kollisionskurs, og/eller hvor vi bliver nødt til at handle. Vi skal derfor være særligt opmærksomme på kanoer, der befinder sig tæt på eller foran os.

Fra roturens begyndelse til afslutning

Inden vi tager af sted, skal en række fundamentale ting være på plads.

Vind og vejr

Vejret har stor indflydelse på, hvordan en rotur vil forløbe. Det er derfor utrolig vigtigt, at man gør sig klart, hvordan vejret er og forventes at blive, inden man tager af sted.

Styrmanden på inriggeren og den enkelte kajakroer har naturligvis det formelle ansvar, men enhver roer har en forpligtelse til at bruge sin erfaring, fornuft og sunde dømmekraft i sin vurdering af forsvarligheden i at tage på vandet.

I vort daglige rofarvand giver naturens luner sjældent problemer. For selv om vandet nogle steder har skumtoppe på bølgerne, findes der som regel i andre retninger et mere roligt farvand.

Klargøring af båden

Klargøring af båden er et af de emner, du vil komme igennem flere gange under instruktionen. Det er nødvendigt for at sikre sig, at vi har det udstyr med, som vi kan få brug for under turen. Det er også

nødvendigt for at sikre sig, at båden kan forventes at være funktionsdygtig på hele turen.
Det er selvfølgelighed, at bundpropperne skal være skruet i, men de gør det ikke af sig selv. Tidligere oplevelser viser, at denne selvfølgelighed ikke er nogen selvfølge!

Indskrivning
Styrmanden eller kajakroeren skal sikre sig, at båd/mandskab er "skrevet ud" i kilometer-pc'en.

Det er ikke alene et spørgsmål om at tælle roede kilometer, men også en vigtig oplysning om, hvem der er af sted i hvilken båd, og hvornår båden tog af sted. I alvorlige tilfælde kan dette være en yderst vigtig lille detalje.

Afgang
Det er styrmandens ansvar og pligt at roerne kommer forsvarligt ombord, og når omstændighederne tillader det, også får den fornødne tid til at få sig sat korrekt, få justeret spændholdt m.v.

Det er samtidig besætningens pligt, at de ubetinget og straks efterkommer styrmandens anvisninger.

Styreteknik
Korrekt og optimal styring af en robåd kræver erfaring fra styrmandens side, og man er ofte i en situation, hvor der er flere muligheder for manøvrering.

Det er vigtigt, at styrmanden bevarer overblikket over bådens bevægelser og retninger, både når han/hun sidder på styrmandssædet og ved åren. Det er derfor vigtigt, at man sætter sig godt ind i de forskellige kommandoer og bliver i stand til at efterkomme dem korrekt og uden forsinkelse.

I kajakken må roeren også konstant være opmærksom på vind, bølger og strømretninger, så roeren undgår ubehagelige overraskelser, som f.eks. måske pludseligt at skulle ro i en retning, hvor bølgerne kommer på tværs, og hvor roeren måske vil have endnu vanskeligere ved at

vende. Lignende vanskeligheder kan pludseligt opstå ved mødet med hækbølger fra andre både.

Søsikkerhed
Det er ikke til at komme udenom, at der ind imellem sker uheld og ulykker i forbindelse med søsport og roning.

Men ved at holde hovedet koldt i vanskelige manøvrerings- eller vejrsituationer og lade være med at være dumdristig, kan vi være med til at forebygge uheld eller risiko for farlige situationer.

Som den sidste sikkerhedsfaktor er den enkeltes svømmefærdigheder og træning i at iføre sig redningsvest under vanskelige forhold samt ikke mindst overskuddet og viljen til at hjælpe sine rokammerater.

Søvejsregler
Som roer i robåd og kajak er man underlagt de almindelige søvejsregler, som der kan læses mere om i det udleverede instruktionsmateriale.

Hjemkomst
Når turen slutter, er det styrmandens pligt at sikre sig, at båden gøres ren og tørres, at bådens udstyr og redningsveste anbringes på rette plads. Båden anbringes på sin faste plads, korrekt placeret på bådvogn, ophæng eller andet.

Hvis der under turen er sket skade på materiellet, skal skaderne udbedres eller noteres i ankeprotokollen, så materielforvalteren bliver bekendt med skaden. Såfremt båden ikke længere er fuldt funktionsdygtig, skal den forsynes med skiltet “Roforbud”, så andre ikke tager af sted i en båd med mangler. Turen er først formelt afsluttet, når båden skrives “hjem” i kilometer-pc’en.

Særligt om inriggerroning

På en inrigger sidder riggen (åregangen) direkte på rælingen, og roerne sidder forskudt bag hinanden. Inriggere er som regel klinkbyggede, dvs. at bordene (den udvendige beklædning) er lagt uden på hinanden.

I dag findes inriggere hovedsageligt kun med bevægelige åregange, hvorimod der i "gamle" dage også fandtes faste åregange, men de er så godt som uddøde.

Inriggeren er en speciel dansk bådtype som er overordentlig sødygtig og stærkt konstrueret.

Ry Roklub har for tiden 11 inriggere, fordelt med fire 4-åres og syv to-åres både. En af bådene er bygget i kunststof, de øvrige både er klinkbyggede træbåde.

Bevægelsesapparatet (motor 1, 2 og 3)
Roning består af en række forskellige faser, som kan beskrives hver for sig. Vi plejer også at sige, at roere primært benytter sig af tre forskellige muskelgrupper - eller motorer - når de ror. De tre motorer er:

1. Benets muskler (bevægelser i fod- og knæled) primært lår-muskulaturen, som er aktive ca. 80 % af tiden under indsats og træk. Disse muskler yder langt størstedelen af “ro-kraften”.

2. Hoftens og ryggens muskler (bevægelser i hofteleddet), som er aktive ca. 70% af tiden under trækket, og

3. Armenes muskler (bevægelser i albue- og skulderled), som kun er aktive i ca. 45 % af tiden under slutningen af trækket og i afviklingen.

Instruktionen skulle gerne sætte dig i stand til at kombinere rotagets

forskellige faser med de rigtige motorer, således at vi opnår den sammenkædede, ensartede og rytmiske række af bevægelser, der hedder “RONING”.

Rotaget

Rotagets faser kan beskrives således:

Indsatsen
som er det hurtige løft, der bringer årebladet ned i vandet, så der så tidligt som muligt opstår modstand på bladet. Målet er, at indsatsen bliver så kort og præcist som muligt, så vi kan komme i gang med trækket, der er den fase, der giver båden fart.

Trække
er en flad bevægelse, hvor man forsøger at øge hastigheden gennem hele vandarbejdet og holde årebladet lige akkurat dækket af vand, så længe der trækkes i åren (årens naturlige leje). Under trækket passerer åren 90 graders vinklen i forhold til båden. I denne position har roerens trækkraft den største effekt på fremdriften! Netop derfor skal roeren indsætte sin fulde trækkraft i trækkets begyndelse.

At bruge mange kræfter lige før rotagets afslutning er spild af energi, giver unødig uro i båden og øger risikoen for fejlbetjening af åren under afviklingen. Når det ikke er muligt at trække længere kommer

Afviklingen
som udføres hurtigt ved, at hænderne trykkes ned og armene strækkes, samtidig med, at åren skives med den indvendige hånd.

Så snart armene er strakt, vippes kroppen fremefter i hofteleddet, så hænderne passerer knæene. I det øjeblik den stilling er nået, slapper man legemligt helt af og gør sig i tankerne klar til næste tag.

Nu kommer nemlig hvileperioden.

Fremstrækket
Som på grund af sin benævnelse ofte misforstås. For godt nok strækker man sig frem for at få et tag af rimelig længde, men man trækker sig faktisk ikke frem på rullesædet. Efter lidt øvelse er det faktisk tilstrækkeligt at bøje benene og trække fødderne let til sig.

Derved "sejler" båden nærmest ind under rullesædet. Mens det sker, slapper man fortsat af i musklerne, men koncentrerer sig, så man kan tage det næste tag i lige netop det øjeblik, hvor man er helt fremme. Samtidig undgås, at båden "sætter sig" og mister fart i overgangen mellem fremstræk og indsats.

Kommandoer - hvad, hvordan og hvornår

Balance
Bruges af styrmanden, når han skal finde den placering, der giver båden den bedste balance. Udføres ved at roeren sidder med strakte ben og trykker årehåndtaget ned mod rælingen, mens åren er skivet og står i en vinkel på 90 grader i forhold til båden.

Vel roet - det er vel
Bruges når styrmanden eller en roer af den ene eller anden grund ønsker roningen/rotaget stoppet. Udføres ved straks at afbryde rotaget og sidde med strakte ben og arme med årebladet skivet fri af vandet.

Til roning klar
Gives som besked til roeren om at køre helt frem på rullesædet og placere åren, så den er lodret over vandet.

Ro væk
Gives som besked til roerne til at indlede trækket i 1. rotag samtidigt.

Åren på vandet
Gives som besked til roeren om at sætte årebladet skivet vandret på vandet.

Sæt i
Kommandoen bruges til at bremse bådens fremdrift. Hvis der er god

tid kommanderes der først “klar til at sætte i”. Hvis det er muligt, bør kommandoen i øvrigt først komme som en opfølgende kommando på “vel roet”, fordi der ved udførelse af manøvren vil opstå et stort pres på roeren.

Kommandoen udføres ved at roeren i en stilling med strakte arme og strakte ben straks sænker det skivede åreblad ned umiddelbart under vandoverfladen. (Årebladets kant drejes lidt for at fange vandet - ca. 45 grader).

Sæt hårdt i
Kommandoen bruges, når der øjeblikkeligt skal standses og/eller straks bakkes f.eks. ved optræk til en akut farlig situation. Der gives normalt intet varsel til denne kommando, men den kan komme som en opfølgende kommando til “sæt i”. Kommandoen udføres ved at roeren straks lægger sin vægt fremefter, strækker ben og arme og sætter åren lodret i vandet med den hule side fremefter. Hvis åren allerede er i vandet drejes den, så den hule vender fremad.

Er denne kommando ikke tilstrækkelig til at afværge faren, kan den hurtigt opfølges af kommandoen “skod”, “skod igennem” eller “skod fra stillingen”, hvilket betyder, at der straks skal skoddes.

Til skodning klar
Gives som et varsel om, at styrmanden vil have båden til at bakke. Roeren anbringer sig i en stilling med næsten strakte ben og bøjede arme, mens åren holdes i en stilling med den hule side mod stævnen (fri af vandet).

Skod - skod væk
Gives som kommando, til at roerne samtidigt skal indlede skodning (bakning). Kommandoen udføres ved at roeren sænker åre bladet ned i vandet, strækker armene og derefter bøjer benene. Manøvren gentages og med skivede åre mellem tagene. Under bakning kan roret ikke bruges til at styre båden!

Småt roning
Gives som besked til roeren om at båden skal fremføres med mindre kraft - lavere hastighed. Kommandoen udføres ved, at roeren bevarer den samme kadance i roningen, men trækker svagere.

Fuldt træk
Gives som besked til roerne om igen at ro med normal kraft.

Lige træk
Gives som besked til roeren i den side (styrbord eller bagbord), der forinden har roet under kommandoen “Småt roning - styrbord/ bagbord”.

Se til åren
Gives som besked til hver enkelt roer, om at holde øje med sit åreblad. Kommandoen bruges under roning på smalle steder eller på steder, hvor der kan være forhindringer for åren.

Kommandoen kan også anvendes under roning tæt ved kysten, hvor der er badende tæt på båden. Den enkelte roer skal herefter betjene åren, så den ikke støder på forhindringen. Han/hun kan således “kvarte åre”, tage “åren tværs” eller “åren langs” for at undgå faren eller beskadigelse af åren.

Kvart åre
Bruges på steder, hvor det er så smalt, at der ikke er plads til roning med årerne i den normale position. Hvis muligt varsles først “klar til at kvarte årer”.

Kommandoen gives under “trækket” og udføres ved at roeren under “fremstrækket” slipper åren med den inderste hånd, krydser armen over “den yderste arm” og griber om åren tæt ude ved årelæderet og derefter, stadig under “fremstrækket” trækker åren så langt ind, at han/hun derefter kan flytte den yderste hånd så langt ud på åren, at den herefter roes med en hånd på hver side af årelæderet.

Åren forbliver i åregangen/svirvlen under hele forløbet. Roningen fortsætter herefter i en lidt langsommere rytme.

Åren tværs

Bruges når båden over en meget kort strækning skal passere en smal passage, f.eks. under en bro, og båden har så godt fart, at den kan styres igennem ved roret. Kommandoen udføres på samme måde som “kvart åre”, idet åren dog trækkes så langt ind på tværs af båden, at omtrent lige store dele af åren

rager ud på begge sider af båden (klemringen ved rælingen).

Åren langs
Bruges som ved "Åren tværs" under passage af et smalt sted. Kommandoen kan også lige som kommando til roerne i den ene side, lige før anløb til en bådebro samt i tilfælde, hvor roeren "fanger en ugle" og er ved at blive væltet bagover. I Ry Roklub bruges kommandoen også i forbindelse med skift af pladser i båden. Kommandoen udføres ved at åren slippes med den udvendige hånd og overkroppen lænes kraftigt tilbage, medens årehåndtaget med den indvendige hånd føres hen over hovedet.

Åren ind
Bruges sjældent, men kan anvendes kort før anløb til en bådebro, hvor åren tænkes anbragt i båden eller på bådebroen. Kommandoen udføres som ved "Åren tværs", idet roeren evt. kan anbringe åren på langs midt i båden eller holde den i hånden, indtil han/hun får nærmere besked.

Åren ud
Bruges som kommando til igen at føre åren ud i normalt leje. F.eks. efter "kvart åre" og "åren tværs". Kommandoen gives under "trækket" og udføres under "fremstrækket", idet roeren samtidig krydser armene modsat og skubber åren ud indtil klemringen hviler mod svirvlen. Roningen fortsætter i samme kadence, som før åren blev trukket ind.

Rejs åre
Bruges som en maritim hilsen svarende til at skibes kippen med flaget. Vil også blive brugt hver gang vi møder Kongeskibet.

Kommandoen kan også bruges ved anløb til et højt bolværk. Brug af kommandoen skal være veloverveiet, idet båden samtidig bliver mere ustabil. Kommandoen udføres efter kommandoen "klar til at rejse årer" og vil først blive udført efter "vel roet". Roeren trækker åren ind og holder den lodret med årehåndtaget hvilende på et bundbrædt tæt ved midterlangremmen og med årebladets hule side mod agter.

Lad falde
Bruges til at afslutte "rejs årer". Åren svinges forsigtigt ned og anbringes igen i åregangen (svirvlen) i stillingen "vel roet".

Vending på stedet
Bruges som udtrykt, når båden ønskes vendt eller drejet, uden at den

er i fart. Kommandoen gives mens båden ligger stille. Der indledes altid med skodning, for at båden ikke skal få fremdrift.

Vending "med uret":
Styrmanden giver kommandoen "styrbord til skodning klar" - "bagbord til roning klar". Roerne i styrbord side anbringer sig herefter i stilling klar til skodning, medens roerne i bagbord side anbringer sig i "vel - roet" - stilling. Derved undgås at roerne støder sammen.

Styrmanden giver herefter kommandoen "skod" el. "skod væk". Når styrbordsroerne under manøvren passerer "Vel roet" – stillingen, falder bagbordsroerne ind i rytmen og fuldfører "fremstrækket". Styrmanden kan evt. følge op med kommandoen "ro" - eller "ro væk", hvorefter bagbordsroerne udfører rotaget.

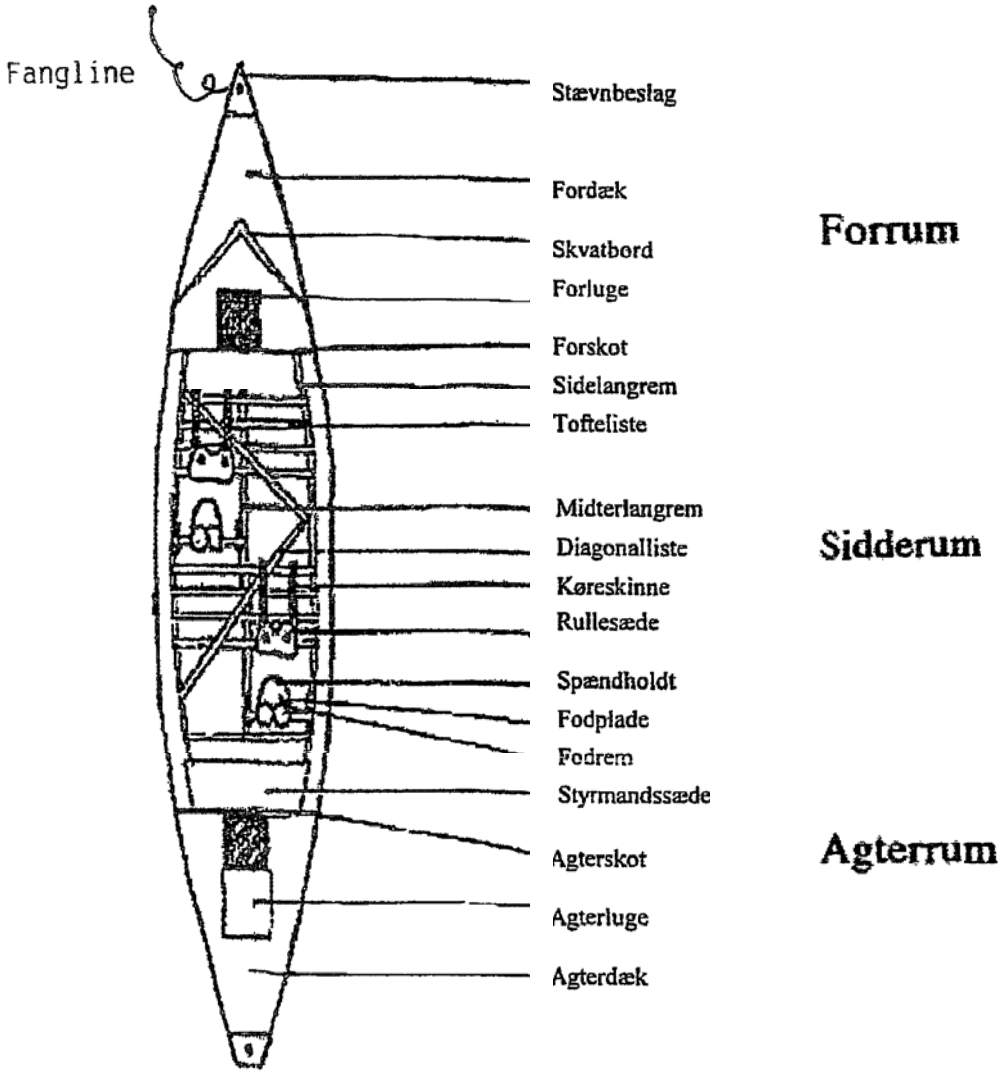
Rutinerede roere vil automatisk finde ind i rytmen. Rotaget udføres ikke med fuld kraft. Både for at undgå skævvridning af båden og for at undgå for stor fremdrift på båden.

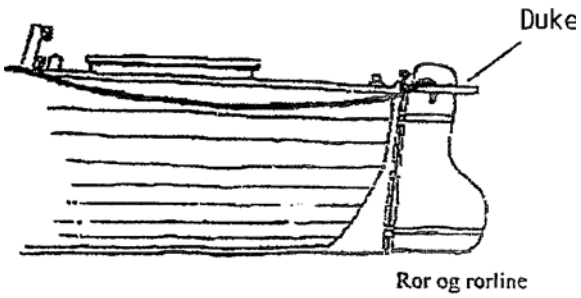
Bevægelserne gentages i rolig rytme indtil kommandoen "vel roet" eller kommandoen "styrbord - fald ind", hvorefter styrbordsroeren falder ind i rytmen for bagbordsroerne og tager rotag i stedet for at skodde.

Vending "mod uret"
I modsat rækkefølge og side.

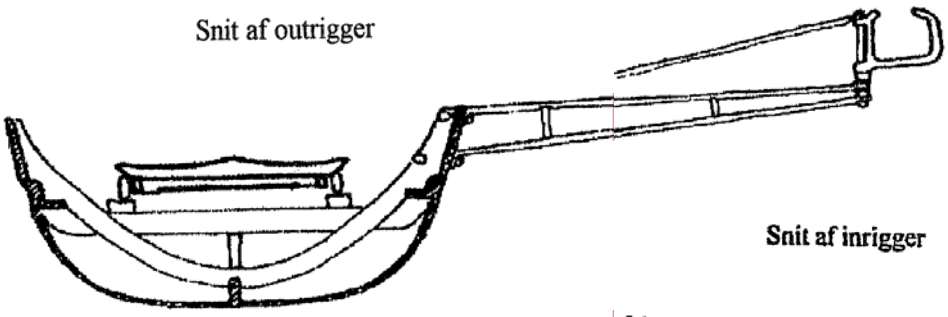
Materialelære

Den principielle opbygning af en inrigger fremgår af nedenstående figurer. Der kan forekomme forskellige variationer imellem de enkelte bådtyper, f.eks. træ- og plastbåde, men de grundlæggende båddele er beskrevet i dette hæfte.

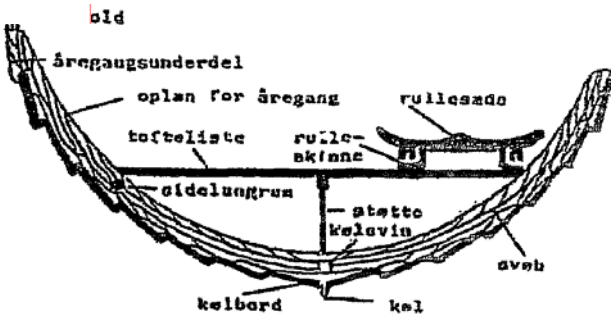


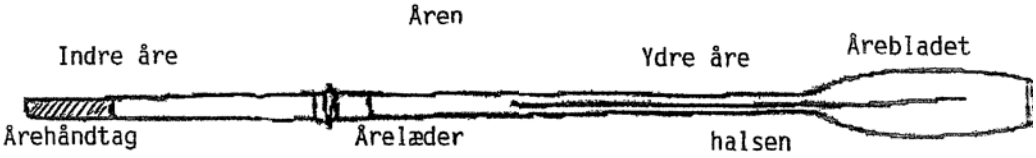


Snit af outrigger

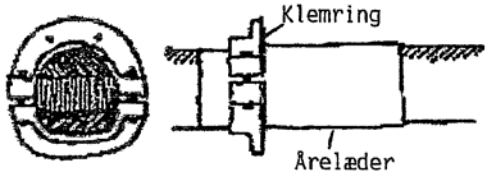


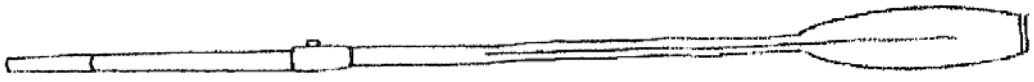
Snit af inrigger



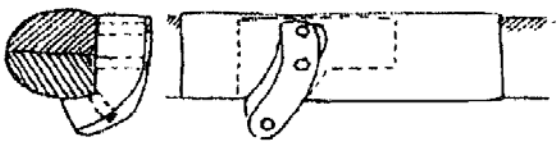


Åre til bevægelig åregang





Årer til fast åregang



Særligt om kajakker

Ry Roklub har mere end 20 kajakker af forskellige fabrikater og typer. Udvalget af både omfatter således enerkajakker, der er meget stabile og egnede til instruktion, turkajakker og hurtige kajaktyper for de mere øvede.

Nogle af kajakkerne er beregnet til børn. Endvidere har Ry Roklub nu 4 toerkajakker, så klubben også har mulighed for at stille op i ture og konkurrencer i denne kajakdisciplin.

Kajakken er et spændende fartøj, der er meget anvendeligt, når man først er blevet vant til at omgås den. Mange kender jo nok mest kajakken som grønlændernes fangst- og jagtfartøj. De kajakker, der benyttes i Ry roklub, ligner dem ikke så meget. De er stort set alle bygget i glasfiber, om end der stadig bliver bygget trækajakker.

Kajakken er blevet meget populær på grund af dens hurtighed og gode manøvredygtighed. Den er et eminent fartøj, når du vil opleve naturen langs vore kyster og søer og åer. Og dens størrelse gør den let at transportere på taget af en bil eller på en bådtrailer.

Ry Roklub råder over kajakker i flere sværhedsgrader. Der er begynderkajakken eller turkajakken, som bliver brugt til en tur op ad åen eller langs kysten, og kapkajakken, som mest bliver brugt til konkurrence. Kajaksporten kan nemlig dyrkes i det tempo man selv syntes - som ren motion eller som konkurrencesport.

I Ry Roklub råder vi over turkajakker og kapkajakker i ener såvel som toer-kajakker, derudover børne- og polokajakker. Normalt er en enerkajak 5.2 meter lang og 51 cm bred, og den vejer typisk 12-16 kg, dog er breddemålet fjernet fra kapkajakken, det betyder at kapkajakkerne kan være meget smalle. Den store forskel på tur- / kapkajakken er formen på bunden. Kapkajakken er meget rund i

bunden, hvilket også gør den meget ustabil i forhold til turkajakken, der har en mere flad bund som giver større stabilitet.

Der findes to typer pagajer, den gammeldags træpagaj og den mere moderne wingpagaj. I klubben findes begge typer, dog er det i dag wingpagajen, der anvendes. En wingpagaj er lavet af kulfiber, hvilket gør den meget let i forhold til træpagajen. Dens udformning gør, at den selv styrer gennem vandet, og herved sikrer en meget bedre kraftoverførsel i rotaget.

Særligt om outriggere

På en outrigger er svirvlen/åregangen placeret på et stativ uden for selve båden. Bådenes skrog er lange, strømlinede og opbygget over tynde skeletter eller i helstøbte materialer. Det er derfor lette og meget hurtige både. Roerne sidder lige bag hinanden.

Outriggere opdeles i forskellige bådtyper. Nogle er beregnet til styrmand, andre styres ved kommandoer fra roeren, der sidder nærmest stævnen, idet han har det bedste udsyn fremefter.

På nogle outriggere har roeren to årer, på andre kun en åre. Ry Roklub har for tiden 2 såkaldte gig-både, der i opbygning ligner en outrigger og med 2 årer til hver roer. Roerne sidder ligesom i en inrigger nede/inden i båden. Begge både er opbygget af kunststoffer med glatte sider.

Den ene gigbåd kan roes af 2 eller 3 roere og har ikke styrmandssæde. Den anden har 4 rosæder og et styrmandssæde. Bådene har en længde på henholdsvis ca. 9 m og 11 m og kan roes uden styrmand.

Mange bruger disse bådtyper til at indøve samtidig brug af to årer som en optakt til et egentlig kursus i scullerroning. Derudover har klubben en del scullere, både single- og dobbeltsculler i forskellige vægtklasser og til såvel "almindelig" roning som til kaproning.

Bådene er ekstremt slanke og rullesædet er anbragt ovenpå skroget, hvilket giver et meget højt tyngdepunkt. Disse både er balancemæssigt meget følsomme og vil hurtigt kæntre, hvis roeren slipper årerne.

Ry Roklub har endvidere 3 outriggere, kaldet dobbelt-fire. Det er kaproningsbåde til fire roere og med en længde på ca. 13 m. De er

alle opbygget af tyndt fineret træ og med glat skrog. Er der interesse for kaproning er det jo også outriggere der bruges.

Outriggerbåde er kendetegnet ved, at åregangen er anbragt på et ophæng (riggen) uden for bådens skrog. Det er en lang og smal bådtype, hvori der kan roes hurtigt.

De fleste outriggerne er opbygget, så hver roer har 2 årer. Der findes dog også outriggede både, hvor hver roer kun har en åre. Roerne sidder på række i båden - ikke forskudt som i en inrigger.

Outriggede både kan yderligere opdeles i 2 forskellige bådtyper. Gig- og scullerbåde.

Nogle outriggere er indrettet med styrmandssæde, andre kan roes med eller uden styrmand. Er der ikke styrmandssæde, sidder styrmanden på det forreste rosæde, idet han derfra kan orientere sig fremefter ved med jævne mellemrum at dreje hovedet.

Gigbådene er turbåde, hvor man ror med 2 årer. I denne bådtype går det lidt stærkere end i en inrigger, og man får lidt fornemmelsen af kaproning.

I Ry Roklub findes scullerbåde i 3 typer, single, dobbelt og 4'er. I disse både kan man virkeligt få fornemmelsen af fart og tempo, ligesom det kan lade sig gøre at få pulsen meget højt op. Singlesculleren har tillige den fordel, at man altid kan komme ud at ro, uden at skulle aftale det med en anden, selvfølgelig under hensyn til vejr- og vindforholdene.

Styring af outriggere
I outriggere med egentlig styrmand foretages styringen af båden både gennem de samme kommandoer som for inriggerne og tillige ved at trække kraftigere i styrbords eller bagbords åre.

Særligt for scullere
Her anvendes langt de fleste af nævnte måder at håndtere åren på, dog uden kommandoer.

Instruktion i outriggere
Instruktionen planlægges, så der i begyndelsen vil være intensiv træning af teknik, først i gigbåd, derefter i sculler.

Desuden skal der aflægges svømmeprøve og entringsøvelser. Siden skal man under ledsagelse af en instruktør opnå at ro et vist antal km i

outriggere, inden man frigives til selvstændig roning.

I denne periode er det vigtigt, at man som ny roer også bliver så godt integreret i klubben som muligt, også socialt. For at ro alene i en outrigger, skal man have opnået en særlig styrmandsret.

Vedligeholdelse af bådene

Medlemmerne vedligeholder og klargør selv bådene til den nye sæson, under materialeforvalterens vejledning.

Vinteren igennem er der slibeaftner, hvor både og årer rengøres, slibes og lakeres. Slibeaftnerne sluttes med hygge og gratis kaffe/te og brød.

Ved større reparationer foretages disse dog hos en bådebygger. En båd koster mange penge, så det betaler sig at passe godt på bådene. Men det lærer du alt sammen mere om på rokurset.

Hvad kan roklubben byde på?

Roning er mange ting - der er god motion, dejlige naturoplevelser, godt kammeratskab og konkurrencer hvis du har lyst. Vi vil her kort fortælle dig om de muligheder rosporten rummer:

Motionsroning

Seniorroere har fast rotid på tirsdage og torsdage. I perioden 01.05. til 01.09 kl. 18:30. Fra standerhejsning til 01.05 samt fra 01.09. til standerstrygning kl. 18:00.

Ungdomsroere har fast rotid på mandage og onsdage kl. 18:30. C-holdet har fast rotid tirsdage kl. 09:30. På disse aftner tager vi ud - stille og roligt - på en lang eller kort tur. Holdene er ikke faste, så du kan komme ud at ro med mange forskellige over en sæson. Efter turen er der socialt samvær og kaffe/kage i opholdsstuen.

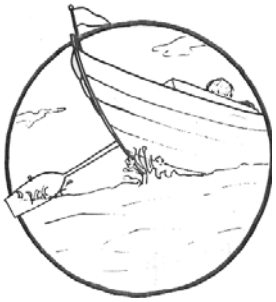
Motionsroning er også ture udenfor de faste roaftener. Er man flere der har lyst til at tage ud at ro, kan man blot få fat i en styrmand (der SKAL være en styrmand ombord), tage ned i klubben med madpakke og kaffe og så ellers nyde de skønne naturområder, vi er så heldige at have.

Har man lyst til en lidt længere tur (Slåensø, Silkeborg etc.) er man velkommen til at finde en styrmand og evt. hænge et opslag op i roklubben for at finde de øvrige roere. Dette gælder dog kun for seniorerne.

Seniorernes daglige rofarvand går fra Skanderborg (32 km, hvis du bærer over og ror den vej) og til Randers (96 km.). Ungdomsroere må kun ro til Tuborg Havn - de må IKKE bære over.

Langture

En langtur er en tur, hvor en eller flere både med medlemmer i alle aldre (og ofte fra forskellige klubber) tager ud for at nyde naturen, fællesskabet og lejrlivet. Der bliver arrangeret flere langture både på klub-, kreds og landsplan. Kig efter opslag i din roklub, eller forhør dig hos din tur-rochef.



Ture kan starte fra vor egen klub, eller vi kan låne både i andre klubber, og starte derfra. DFfR har udstationerede både, som kan lejes billigt med alt udstyr til en ferielangtur. En langtur kan strække sig over én weekend, eller være en ferie på en eller flere uger.

Roklubben arrangerer flere langture om året, og medlemmerne kan også selv arrangere ture.

Langture er KLART anbefalelsesværdige – eksempelvis havde Ry Roklub en klublangtur i 1999 til Mosel i Tyskland. 18 roere, hvoraf 3 børn, havde en fantastisk tur med flot vejr.

Ry Roklub har ofte gæsteroere fra andre klubber til at overnatte i vores roklub, og vi er altid velkomne til at overnatte i andre roklubber. På langture overnatter vi også i telt, laver mad over gas, og synger fædrelandets vemodige sange ved lejrbålet, mens der laves snobrød.

Kaproning

Kaproning er for alle aldersgrupper fra u-roere til old-boys m/k. Ønsker du at dyrke kaproning, må du være indstillet på en meget stor træningsindsats.

Kravet til en kaproer er selvdisciplin, udholdenhed og præcision. Resultaterne bygger i høj grad på bådholdets evne til at samarbejde.

Interessen for kaproning har været svingende og har i de seneste år omfattet ungdomsroere. Nogle af roerne har opnået meget flotte resultater, og der var på et tidspunkt ansat en fast træner. Aktiviteter på kaproningsområdet er meget afhængigt af den enkelte roers egen

indsats og engagement, forældrenes aktive medvirken samt at klubbens øvrige medlemmer og ledelse yder sin opbakning. Endvidere har sponsorater fra firmaet Pressalit været med til at understøtte disse aktiviteter.

U-roning

Ungdomsroning er roning for drenge og piger i alderen 12 – 17 år. Ungdomsroerne arrangerer selv ture, kun for u-roerne. Disse ture, samt alle arrangementer laves af Ungdomsudvalget.

Naturligvis bliver der også lavet arrangementer sammen med seniorroerne, samt ungdoms- og seniorroere fra andre klubber.

Ungdomsroerne mødes mandag og onsdag til alle former for samvær. De laver lagkagestafetter, forældreaftner, videoaftener etc. Ungdomsroningen foregår under ansvar og ledelse af ungdomsudvalget.

Faste arrangementer i Ry Roklub:

Februar	- generalforsamling
Marts	- standerhejsning
Marts-april	- instruktion (både u-roere og seniorer)
Maj	- kanintur til Slåensø
	- kajakinstruktion
Juni	- kanindåb
	- scullerinstruktion
Juli	- Salten Langsø tur
	- ungdomslangtur
	- ungdomslandslejr
August	- motionsstævne
	- lagkagetur
September	- Salten Langsø tur
	- Tour de Gudenå
Oktober	- standerstrygning

Om vinteren er der fællesspisning ifm. Medlemsmøderne, hyggeaftner samt motion i træningslokalet.

Nyttige links

www.ry.dk (Ry kommune)	www.ry-roklub.dk
www.lappedykkeren.dk	www.aaa.dk (Århus Amt – fredn.)

På gensyn i Ry Roklub!

Vi håber, at du må få rigtig mange gode timer på vandet!!

Instruktionshæftet er
redigeret af Susanne Dixen
pba. Lene Christensens materiale
Tekstforfattere:
Poul Lervad (inrigger)
Bent Feld (outriggere)
Kirsten Trads (kajakker)
Ry Roklub 2006