

En energiudladning af de helt store

Af Leif Thygesen, freelancer

Det er med statistik som med en gammel lygtepæl: Det er så som så med oplysningen, men den er meget god at støtte sig til. Storm P.

5.500 roere fra 54 klubber havde tilsammen roet 1.891.403 kilometer, hvilket gav et gennemsnit på 343,891 km/roer, sådan lød det samlede regnskab for Motionsturneringen 2013. I denne artikel vil vi se lidt på nogle tabeller, og på den måde sammenligne med de foregående fire sæsoner i Motionsturneringen. Men inden vi når til det, vil vi prøve at sætte det samlede resultat lidt i relief og finde ud af, hvad der egentlig gemmer sig bag tallene.

I løbet af sommeren besluttede Signaturen sig for at udføre et forsøg for at se lidt på energiudladningen, når man ror. Nu er Signaturen godt klar over, at vi har mange dygtige og skarpe læsere som nok vil protestere og om forsøget holder rent videnskabeligt er nok tvivlsomt, men Signaturen får næppe Peter Gøtzsche og Nordic Cochrane Centre på halsen, da jeg ikke vil hævde, at nedenstående er banebrydende ny forskning. Men lad os kalde det et pseudovidenskabeligt forsøg, og dermed løber Signaturen risikoen for at blive kaldt Leif Penkowa.



Klar til at finde ud af hvor mange kalorier man forbrænder ved at ro en kilometer i jævnt motionstempo. Stroke Coach og GPS er monteret i energigen "Albuen" og Signaturen har iført sig et pulsar

Foto Leif Thygesen

Hvor mange kalorier forbrænder man ved at ro en kilometer?

Formålet med forsøget var at finde ud af, hvor mange kalorier, man forbrænder, når man ror en kilometer i jævnt motionstempo. Forsøget blev gennemført i en energig "Albuen" den 4. september 2013 i Savnsø Vig i Nakskov Fjord. Betingelserne var 2 – 4 m/s modvind fra SV, cirka 1,2 meter vanddybde, 17 grader celsius og lettere overskyet. Til registrering blev brugt Stroke Coach NK Nielsen-Kellerman, Polar Pulsur RS100 indstillet efter Signaturens max- og hvilepuls, alder (for høj), vægt (alt for høj) og højde (alt for lav i forhold til vægt) og desuden blev strækning og hastighed fundet ved hjælp af en Garmin GPS Edge 500.

En kilometer blev roet igennem fem gange med en hastighed på 8 km/timen (7.30 minutter pr. km) tempo 24 i modvind (2 – 4 m/s). Et gennemsnit blev regnet ud. Resultatet blev cirka 189 rotag pr. kilometer og 48 kalorier forbrændt.

Tager vi nu dette resultat og benytter på resultatet fra Motionsturneringen vil det betyde, at med 1.891.403 kilometer vil der være forbrændt 90.787.344 kalorier. Sammensætter vi nu en julemiddag bestående af to stykker and, en skive flæskesteg, seks brunede kartofler, en dl brun sovs, en dl rødkål, to glas rødvin, 2,5 dl ris almande, en dl kirsebærsauce og et glas portvin indeholder det iflg. "Samvirke" 2.088 kalorier, hvilket betyder, at der er plads til 43.481 portioner julemiddag som ovenstående. I alt vil det for Motionsturneringen så betyde, at der er brugt energi svarende til 86.962 stykker and, 260.886 brunede kartofler, 4.348 liter brun sovs, 43.481 skiver flæskesteg (med svær) 4.348 liter rødkål 86.962 glas rødvin, 10.870 liter ris almande, 4.348 liter kirsebærsovs og 4.381 glas portvin. Og det er da en "sjat" skulle Signaturen mene.



Spiser man et wienerbrød på 50 gram skal man ro næsten 4,5 kilometer før det er forbrændt.

Foto Uffe Lau Sørensen

Se inden man nu "farer i blækhuset" og skriver til Signaturen og klager sin nød over, at man har roet over 500 kilometer, men ikke tabt så meget som et gram, så skal man lige huske på, hvad man har puttet i munden efter turen. Hvis vi forudsætter, at en almindelig "kaffe-kage-tur" er på otte kilometer, så svarer den samlede distance i Motionsturneringen til cirka 236.425 "kaffe-kage-ture". På roturen har man ifølge ovenstående forbrændt $48 \times 8 = 384$ kalorier. Drikker man en kop kaffe med sukker og mælk og spiser et wienerbrød (50 gr) indtager man i alt 245 kalorier. Vælger man i stedet en flødekage på 100 gram til sin kaffe indtager man 367 kalorier - og så er man jo meget tæt på, at regnskabet går i nul rent energimæssigt. Hvis vi omsætter den forbrugte energien fra Motionsturneringen til kaffe og wienerbrød, vil der være plads til 370.561 kopper kaffe (med sukker og mælk) og 370.561 stykker wienerbrød (50 gram). Vælger vi flødekagen (100 gram) svarer energien til 228.109 kopper kaffe med sukker og mælk og 228.109 flødekager. Velbekomme.

Tabel 1. Samlet resultat for Motionsturneringen 2009 – 12

År	Antal klubber i 7. runde	Antal roere der deltog i MT	Samlet antal kilometer	Kilometer pr. roer	Gennemsnitligt antal klubber i hver runde	Antal klubber der deltog i alle runder
2009	50	5.037	1.692.461	336,006	52,0	31
2010	46	4.839	1.623.515	335,506	47,4	30
2011	53	5.703	1.957.233	343,194	51,6	41
2012	55	6.520	2.141.955	328,521	52,4	40
2013	54	5.500	1.891.403	343,891	51,3	44

I tabel 1 kan man konstatere at antallet af klubber i 7. runde faktisk havner nøjagtigt på gennemsnittet, hvis man ser på de sidste tre år. Det samlede resultat på 343,891 km/roer er ny rekord, men rekorden er dog af den mere beskedne slags på cirka 0,2 procent forbedring.

Man kan endvidere glæde sig over at antallet af klubber, der har deltaget i alle syv runder: 44, er det højeste antal i turneringens historie.

Med 5.500 deltagere i dette års turnering, er det lidt over en tredjedel af Danmarks cirka 15.000 roere, der deltagere i Motionsturneringen.

Tabel 2. Alle tiders rangliste for klubber der har været i Supermotionsligaen 2009-13.

Nummer	Klub	Point	Ændring
1	Randers Roklub	39	+1
2	Roklubben Furesø	37	-1
3	Nyborg Roklub	31	0
4	Middelfart Roklub	24	0
5	HEI Rosport	22	0
6	Sorø Roklub	15	0
7	Lyngby Roklub	13	+3
8	Vejle Roklub	11	+2
9	Roforeningen KVIK	10	-2
10	Bagsværd Roklub	09	-2
10	Nykøbing Mors Roklub	09	-2
10	Præstø Roklub	09	Ny
13	Graasten Roklub	08	Ny
14	Odense Roklub	06	-4
14	Rudkøbing Roklub	06	-4
14	Svendborg Roklub	06	-4
14	Varde Roklub	06	-4
18	Aalborg Dame Roklub	05	-2
19	Amager Ro- og Kajakklub	03	-2
20	Roklubben ARA	02	Ny
20	Skanderborg Roklub	02	-2
22	Horsens Roklub	01	Ny
22	Humblebæk Roklub	01	-3

Point:

1. plads = 10 point,
 2. plads = 9 point,
 3. plads = 8 point osv.
- Ned til 10. plads = 1 point

Pointgivning i slutstillingen

**Tabel 3. Hall of Fame
Vindere af Motionsturneringen 2009-13**

År	Klub	Gennemsnit
2009	Nyborg Roklub	621,623 km/roer
2010	Roklubben Furesø	515,146 km/roer
2011	Randers Roklub	621,957 km/roer
2012	Randers Roklub	567,560 km/roer
2013	Randers Roklub	615,979 km/roer

I tabel 2 kan man se hvordan det er gået på alletiders rangliste, hvor man får point som angivet i tekstfeltet til højre for tabellen. Randers og Furesø skifter plads, således at Randers efter tre sejre i træk også indtager førstepladsen på alletiders rangliste.

På pladserne tre til seks er der status quo. Lyngby og Vejle rykker op i tabellen, mens de øvrige hold - undtagen de nye - alle må afgive terræn. Præstø og Graasten debuterer på listen med flotte placeringer som henholdsvis nummer 10 og 13.



Svendborg Roklub fejrer standerstrygningen med champagne-brunch. Omsætter vi energien fra det samlede antal roede kilometer i Motionsturneringen til champagne svarer det til 1.210. 498 glas champagne – Skål

Foto Ninna Larsen

Vi slutter denne artikel nogle rekorder. Og så i øvrigt ikke flere tal. Når man har arbejdet med tal hele dagen har man det, som det udtrykkes i et anonymt citat: *Der findes tre slags mennesker. Dem der kan tælle og dem, der ikke kan.*

Rekorder

Højeste gennemsnit: 621,957 km/roer Randers Roklub 2011

Laveste gennemsnit: 72,750 km/roer Tønder Roklub 2013

Højest antal roklubber i en runde: 57 - august 2009

Laveste antal roklubber i en runde: 45 - august 2010

Højeste antal gennemsnitlig deltagende klubber pr. runde: 52,4 – 2012

Laveste antal gennemsnitlig deltagende klubber pr. runde: 47,4 – 2010

Højeste antal deltagende roere pr. år: 6.520 – 2012

Laveste antal deltagende roere pr. år: 4.839 – 2010

Højeste antal samlede kilometer pr. år: 2.141.955 – 2012

Laveste antal samlede kilometer pr. år: 1.623.515 – 2010



*Man kunne jo også vælge et lidt mere sundt alternativ. Med 1.891.403 roede kilometer kan man spise 1.565.299 æbler uden at tage på.
Foto Brian R. Sørensen*



*Med et gennemsnit på 615,979 kilometer pr. roer vandt Randers Roklub Motionsturneringen. De flittige randrusianere kan hver spise 106 isvafler (Cornetto Super Classico) med det roede antal kilometer – uden vægtforøgelse.
Randers Roklub på tur op ad Nørreåen. Landgang ved Ålum Kirke.
Foto Grethe Thomasen*