Langtur? Kaproning? Nej langdistancekaproning!

Lidt om at ro stærkt, at give den daglige roning lidt krydderi, at have "gode ben", at være ræv i en rævejagt og blive nummer sidst i en konkurrence

Arkivfoto Mette Bacher

Af Leif Thygesen, Nakskov Roklub.
Langtur og kaproning er normalt to uforenelige størrelser, ikke desto mindre er det en kombination af disse to ting, som der bydes på, når Langdistancekaproningsudvalget i samarbejde med forskellige klubber inviterer til langdistancekaproninger.

Alle kan deltage.
Langdistancekaproning, er det ikke sådan noget med nogle, der ror sk... stærkt ? Jo, det er det!
Når "de store drenge og piger" trykker til, og vejret er i orden, ror de 25 kilometer på under to timer, - og det er stærkt, ***men man behøver ikke at ro så hurtigt for at deltage.***
Langdistancekaproning er for alle, og med mindre man vil stille op i en af eliteklasserne, tildeles man handicap ud fra køn og alder. Kan man ro 10 eller 25 kilometer i et stræk, kan man også ro en langdistancekaproning - Det er nok bare ikke lige den dag, I skal vælge til at gå i land midt på turen. Til gengæld må I skiftes til at styre lige så meget, I vil.

Arkivfoto Leif Thygesen

Krydderi på hverdagen.
At stille op til en langdistancekaproning giver også de daglige roture lidt krydderi. Der er noget at forberede sig til, og selv om

man ikke behøver at træne meget flere gange om dagen - hårdt og målrettet, så er det, at man skal stille op, måske lige den faktor for at man kommer ud at ro, også selvom vejret er lidt dårligt, eller at man får roet lidt flere kilometer, end man plejer.

"Gode Ben"
Som cykelrytterne oplever man dage, hvor man har "gode ben" og dage, hvor man føler, at man virkelig knokler uden, at bådens tempo yder én retfærdighed. Det lærer man at leve med, og den dag hvor man er oplagt, vejret er med én, og der virkelig er glid og hastighed i båden, opdager man, at man faktisk kan ro hurtigere, end man ellers troede.

Arkivfoto Leif Thygesen

Den første langdistancekaproning.
Og så kommer den første langdistancekaproning. Vælg at starte i 10 kilometer åben motionsmix 2. division, hvis I da ikke allerede er eliteroere. Vælger man en af de gennemgående klasser kan det godt være en lidt "syret" oplevelse. De øvrige deltagere er venlige folk, og lader jer starte først, og så kommer de ellers med to minutters mellemrum. Nu lærer du, hvordan ræven har det, når der er rævejagt, og det stakkels dyr bliver jaget af en flok hunde.
Men tro mig, jeg har selv prøvet det flere gange. Man overlever, og bagefter kan man da godt være en smule stolt over i det hele taget at have gennemført. Og når I så ser på jeres placering, så husk lige, at der er ca. 140 roklubber i Danmark, der havde mulighed for at stille op, så selvom I "kun" er blevet nummer ni og sidst, så er det faktisk godt.
Og er der nogen, der har ondt i r.... af, at I måske er endt på sidstepladsen, så kan de jo bare stille op og gøre det bedre!

Prøv det.
Langdistancekaproning kommer til en roklub i nærheden af jer. Prøv det!

Arkivfoto Leif Thygesen