

Vintertræningen in memoriam

Tekst og foto Leif Thygesen

Fire roergometre står side om side og bliver betjent af fire svedende mandfolk. Når der accelereres i starten af taget, lyder det som en jetmotor, der speedes op. Der trykkes med benene og svinghjulet sætter gang i luften så gardinerne blafre.

Det er sidste ordinære træningsaften i roergometrene denne tirsdag aften for Morten, Michael, Freddy og Leif. Lyset er efterhånden ved at få magten og sender løfter om, at rosæsonen på vandet er lige rundt om hjørnet.

Aftenens program lyder på ti minutters opvarmning, ti minutter i tempo 22, fem minutters pause, otte minutter i tempo 24, fire minutters pause, seks minutter i tempo 26, tre minutters pause, fire minutter i tempo 28, to minutters pause og to minutter i tempo 30. Alt sammen med en intensitet på 85 procent.

Efterhånden som pulsen stiger, åndedrættet bliver mere og mere hivende og syren melder sin ankomst i ben og arme må man koncentrere sig om rytme og flow. Tryk og roligt frem, tryk og roligt frem. Hver mand har sin måde at klare presset på. Det er som uret på displayet er gået i stå. Sekunderne snegler sig af sted. Udåndingsluft fra fire hårdt arbejdende roere og sved i litervis får efterhånden luftfugtighed i lokalet til at stige mærkbart. Vinduerne dugger, og det er nok ikke ligefrem violer der dufter af i lokalet. Et vindue på klem sørger for, at indeklimaet igen bliver acceptabelt.

1000 meter afroning og det var så det. På søndag er der standerhejsning og maskinerne får et velfortjent hvile i sommerhalvåret, hvor de kun bliver brugt, når man er absolut tvunget til det.



Roergometret er måske verdens bedste træningsmaskine

Vintersæsonen er slut, og med to ny ergometre kan der konstateres stigende aktivitet. I vintersæsonen 2008/09 roede 14 roere 1875 kilometer. I vintersæsonen 2009/10 har 21 roere tilbagelagt 2198 km. Det er en stigning på lidt over 17 procent i antal roede kilometer. Du kan se det samlede regnskab under ”KM Statistik”