

Julefrokost med god samvittighed?

Af Leif Thygesen

Med en gennemsnitsrekord på 361,824 km/roer sluttede Motionsturneringen 2014. Det samlede resultat lød på 5.060 roere fra 49 klubber, der tilsammen havde roet 1.830.827 kilometer.

I denne artikel skal vi se på nogle tabeller og på den måde sammenligne med de fem foregående sæsoner i Motionsturneringen - men inden da skal vi prøve at sætte årets resultat lidt i relief og finde ud af, hvor meget motion, der gemmer sig bag tallene.

I 2013 påviste Signaturen i artiklen "En energiudladning af de helt store", at man ved normal motionsroning forbrænder 48 kalorier pr. roet kilometer.

Læs: "En energi udladning af de helt store" på dette link:

http://www.roinfo.dk/uploads/2/5/7/8/25787450/statistik_2013.pdf

I ovenstående artikel satte vi 2013-resultatet i forhold til 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 à l'amande, en dl kirsebærsauce og et glas portvin. Julemiddagen indeholder ifølge Samvirke 2.088 kalorier, hvilket betød, at der i Motionsturneringen 2013 var brændt energi af svarende til indholdet af 43.481 portioner julemiddage som ovenstående.

I år vil vi prøve at se lidt på julefrokosten. Vi sammensætter en julefrokost som nedenstående og ser på antal kalorier for de enkelte dele af frokosten og finder det samlede energiindhold:

Julefrokost med kalorieregnskab

Et kvart stykke rugbrød med karrysild og et kvart stykke rugbrød med stegt sild 205 kalorier

En tartelet (med lidt fyld) 140 kalorier

Et halvt stykke rugbrød med friturestegt fiskefilet og remoulade 180 kalorier

Et halvt stykke rugbrød med et stykke medisterpølse 137 kalorier

Et halvt stykke rugbrød med leverpostej, bacon og stegte champignon 130 kalorier

Et halvt stykke rugbrød med flæskesteg og rødkål 160 kalorier

Lidt and (50 gram) 200 kalorier

Fire kiks med forskellig slags ost samt lidt vindruer 430 kalorier

En portion ris à l'amande med kirsebærsauce 322 kalorier

Tre juleøl og tre snaps 660 kalorier

Kaffe med konfekt og småkager 160 kalorier

Totalt: 2724 kalorier

Kilde: Slandoktor.dk



I motionsturneringen 2014 er der tilsammen roet 1.830.827 kilometer, hvilket svarer til 87.879.696 kalorier, når man forbrænder 48 kalorier på en kilometer. Der er altså plads til cirka 32.261 portioner julefrokost og med et deltagerantal på 5.060 roere kan hver roer gå til julefrokost cirka 6,4 gange. Så på papiret kan du roligt gå til den. Men der er dog grund til at advare mod, at der regnes med gennemsnitstal, og man bør se på sit eget individuelle kalorieregnskab og herunder huske, hvad man har indtaget efter roturen. Det skal jo modregnes inden man kaster sig over julebordets glæder. I øvrigt: Indtager du ovenstående julefrokost skal du ro 56,750 kilometer for at forbrænde den. Velbekomme, skål og god tur!

Så er der dækket op til julefrokost. Foto Leif Thygesen

Tabel 1. Samlet resultat for Motionsturneringen 2009 – 14

| 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 |
| 2014 | 49 | 5.060 | 1.830.827 | 361,824 | 49,9 | 34 |

I tabel 1 kan man sammenligne Motionsturneringen 2014 med de foregående år. Det gennemsnitlige antal klubber, der deltager, er faldet med 1,4 klub i forhold til 2013. Forklaringen skal nok findes i den flytning der skete af Motionsturneringen fra roning.dk til roinfo.dk. At ændre ved rutinerne koster næsten altid på bundlinjen. Vi har sagt farvel til ellers trofaste deltagere i Motionsturneringen, men der er også dukket nye klubber op i 2014, som ikke før har deltaget i turneringen, så noget enentydigt billede, er der ikke tale om.

49 klubber i sidste runde er det næstlaveste antal i Motionsturneringens historie. Kun i 2010 var der færre klubber der deltog i sidste runde. Dermed bliver det samlede antal roere, der deltager jo også logisk nok lidt under gennemsnittet. Men det er ikke en tilbagegang, der på nogen måde er alarmerende.

Men ellers er det jo den flotte nye rekord i gennemsnittet, der springer i øjnene. De danske roere har udnyttet det gode vejr til fulde og har ydet betingelserne fuld retfærdighed. Rekordforbedringen er på mere end fem procent og det er meget i den her sammenhæng.

Der har været en smule slinger i valsen, når vi ser på antallet af klubber, der har deltaget i alle runder. Her er der et markant fald på 10 klubber. Nogen forklaring på den manglende stabilitet kan Signaturen ikke give, men måske har rapportørerne haft så travlt med at ro, at man har glemt en runde eller to midt i den megen roaktivitet.



Kaffe og kage er en velkendt menu i forbindelse med en rotur. En kop kaffe med sukker og mælk samt en flødekage på 100 gram indeholder cirka 367 kalorier - og så skal man ro 7,646 kilometer for at forbrænde de indtagne kalorier. Foto Gitte Enghild.

I Svendborg plukker og spiser de muslinger. Her slipper man lidt billigere, i det kalorieindholdet i muslinger er 86 pr. 100 gram, så man kan nøjes med en rotur på knapt to kilometer, hvis man har spist 100 gram muslinger. Foto Ninna Larsen



Tabel 2. Alle tiders rangliste for klubber, der har været i Supermotionsligaen 2009-14

| Nummer | Klub | Point | Ændring |
|--------|-------------------------|-------|---------|
| 1 | Randers Roklub | 49 | 0 |
| 2 | Roklubben Furesø | 45 | 0 |
| 3 | Nyborg Roklub | 34 | 0 |
| 4 | HEI Rosport | 26 | +1 |
| 5 | Middelfart Roklub | 24 | -1 |
| 6 | Sorø Roklub | 21 | 0 |
| 7 | Vejle Roklub | 16 | +1 |
| 8 | Rudkøbing Roklub | 15 | +6 |
| 9 | Lyngby Roklub | 13 | -2 |
| 10 | Roforeningen KVIK | 11 | -1 |
| 10 | Præstø Roklub | 11 | 0 |
| 12 | Bagsværd Roklub | 9 | -2 |
| 12 | Nykøbing Mors Roklub | 9 | -2 |
| 13 | Graasten Roklub | 8 | -1 |
| 13 | Horsens Roklub | 8 | +8 |
| 15 | Odense Roklub | 6 | -2 |
| 15 | Svendborg Roklub | 6 | -2 |
| 15 | Varde Roklub | 6 | -2 |
| 18 | Aalborg Dame Roklub | 5 | -1 |
| 19 | Amager Ro- og Kajakklub | 3 | -1 |
| 20 | Roklubben ARA | 2 | -1 |
| 20 | Skanderborg Roklub | 2 | -1 |
| 22 | Humblebæk Roklub | 1 | -1 |

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 |
| 2014 | Randers Roklub | 577,574 km/roer |

Med fire sejre i træk har Randers Roklub naturligt nok sat sig godt og grundigt tilrette på førstepladsen på "Alle tiders Rangliste". Bemærkelsesværdigt er det også, at Rudkøbing Roklub og Horsens Roklub er rykket henholdsvis seks og otte pladser frem i år. Fremgang i placeringen i den størrelsesorden er ikke hverdagskost i Motionsturneringen.

Fem af de klubber, der optræder på ranglisten, har ikke deltaget i 2014. Det drejer sig om Amager Ro- og Kajakklub, Bagsværd Roklub, Lyngby Roklub, Odense Roklub og Aalborg Dame Roklub



Randers Roklub ligger suverænt i spidsen på "Alle tiders Rangliste". Her er det roere fra Randers Roklub, der er på langtur på Weser. Foto Randers Roklub

Topscorerlisten

Årets nyhed "Topscorerlisten" har haft en lidt stille start. I gennemsnit har der været 26 roere med på listen. Højeste antal var i oktober med 34 deltagere, mens laveste antal var i april med 20 deltagere.

Signaturen vil i løbet af vinteren skrive direkte til rapportørerne for at få evalueret "Topscorerlisten" og ligeledes vil problemet blive rejst på Motionsturneringens Facebook gruppe. Om Topscorerlisten var en engangsforeteelse eller om den kommer igen i 2015 er endnu ikke afgjort.



Rudkøbing Roklub har haft en forrygende sæson med et gennemsnit på 528,261 km/roer. Det indbragte en samlet andenplads i Supermotionsligaen og betød samtidig seks pladsers fremgang på "Alle tiders Rangliste".

Foto Leif Thygesen

Motionsturneringen 2009 – 2014 Rekorder

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

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

Højeste samlede gennemsnit 361,824 km/roer – 2014

Laveste samlede gennemsnit 328,521 km/roer 2012

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

lthygesen@youmail.dk



Svendborg Sund er et populært rofarvand både hos de lokale og for roere fra hele Danmark, der tager på ferielangtur.

Foto Leif Thygesen