

## Man kan da godt svømme rundt om Hou Røn



**Tre havsvømmere brugte en søndag formiddag på at svømme en tur rundt om Hou Røn. Sådan en tur på ca. 6 km er ikke for noget at regne. De gør det for sjov og for træningens skyld. En meget kontant måde at få en god naturoplevelse på. Hou Kajakklubs formand var med på turen for at sikre, at svømmerne ikke blev sejlet ned**

Nadia Joy Tønnesen på 27 år bor i Slagelse, men hun tager gerne land og rige rundt for at svømme med andre havsvømmere. Nadia er udviklingshæmmet og deltog i Special Olympics i Athen i 2011 i disciplinen, Open Water svømning, og fik en flot sølvmedalje. Hun deltager så vidt muligt i de arrangementer, der findes for havsvømmere – bl.a. i Københavns kanaler, som er beskrevet i linket længere nede. Det var på en tur over Storebælt, at hun mødte Thomas Sørensen, som hun i søndags svømmede rundt om Hou Røn med.

"Jeg gør det for udfordringens skyld," siger Nadia, mens hendes mor hjælper hende med lynlåsen på ryggen af våddragten.

"Man kan godt føle sig lidt som en rullepølse i sådan en dragt," siger hun med et smil.

Læs bl.a. artikel i Politiken om Nadia [Hep på Nadia: Handicappet svømmer to gange Christiansborg rundt](#)





Thomas Sørensen, kommer fra Silkeborg og har søerne og Gudenåen som sin hjemmebane, men han nyder at komme i rigtigt hav en gang i mellem.

”Det er super, super fedt at svømme i havet på den måde. Det er lidt terapiagtigt. Jeg gør det af samme grund, som andre vælger at løbe et maratonløb. Det er en pragtfuld naturoplevelse,” siger han, og fortæller, at man sagtens kan blive søsyg af at svømme i bølgerne. Derfor tager han en søsygetablet en times tid før, når han skal svømme i havet.

Thorbjørn Åbo kommer fra Skjern, og svømmer sædvanligvis i Ringkøbing Fjord.

Fortidens svinefedt, som langdistance-svømmere blev smurt ind i, er skiftet ud med moderne udstyr, som nu om dage består af:

3 mm neoprensokker, som de bruger, når vandtemperaturen når ned under ca. 14-15 grader, 3-5 mm våddragt og handsker og hue også af neopren. Derudover bærer de en svømmehætte i en stærk farve, som gør det lettere at få øje på dem i vandet. Med sig bringer de en Safety Swimmer, som flyder oven på som en bøje. I den er der plads til lidt væske og mad. Den er orange, så skibstrafikken bedre kan se svømmerne. Den sidder fast om livet og flyder oven på vandet.







Helle Randrup Larsen, som er formand for Hou Kajakklub, agerede følgebåd i sin kajak for de tre svømmere. Det var Thomas, som kontaktede hende og spurgte, om hun ville assistere på deres tur. Det var ikke noget, hun havde prøvet før, så selvfølgelig sagde hun Ja. Hendes opgave var at holde øje med skibstrafikken for at sikre, at svømmerne ikke blev ramt af forbi passerende både.

“Jeg skal bare trisse lige så stille ved siden af,” fortæller hun, “Jeg har lidt ekstra vand med til dem. Og så har jeg SOK (Søværnets Operative Kommando) i baghånden, så helt galt kan det ikke gå.”







Klar – parat ...



Og så af sted



Ups, tre andre havsvømmere!





Helle fortæller efterfølgende om turen:

"De klarede turen flot. Havde det første stop på sydspidsen af rønnen efter en lidt hård tur i de ret høje bølger på vej over. På østsiden gik det forrygende, da der var medvind. Her holdt de andet stop på nordspidsen. Rundt om rønnen og et sidste stop tæt på sydspidsen inden det sidste hårde kryds hjem. Her måtte jeg som følgekajak holde an, da en sejlbåd kom forbi. De er bare små, orange pletter i havet, og i bølgerne var de næsten ikke til at få øje på. Turen var på ca. 6 km. Jeg har desværre ikke tjek på tiden, da jeg slet ikke så på klokken. Retur ved kajakklubben var de trætte men veltilfredse og roste vores vand med den klare sigtbarhed og derefter vores hyggelige havn med de gode faciliteter. En god og sjov oplevelse." / [Hou Kajakklub](#)



Herfra skal lyde en opfordring til Hous maritime klubber eller HOIF om at etablere en afdeling med havsvømning. Samler mon nogen neoprenhandsken op?