

LIMNYT

Nr. 2 - Juni 2012



I dette nummer:

Fotokonkurrencen

Portræt af Mai – en begynder fra hold 1

Hvor går roturen hen? En beskrivelse af vores rovand

Miniguide til klubbens turbåde

Stævneresultater fra Bagsværd, Open Nordic, World Cup m.m.

Turberetninger fra Mou, Skagen og Mariager Fjord

Kommende aktiviteter.....og meget mere.....

Indhold

Forsidefoto	2
Næste blad	2
Bestyrelse og udvalg	2
Formanden har ordet	3
Støt KKL's fond til udvikling af aktive ungdomsroere	3
Fotokonkurrencen	4
Portræt af Mai – begynderhold 1/ 2012	5
Hvor går roturen hen?	7
Miniguide til klubbens turbaade	10
Bagsværd Regatta 2012	11
Copenhagen Spring Regatta	12
Nordic Open Marathon	12
World Cup i Duisburg	13
Udtaget Til EM	13
"Vis dit rovand" Hov Kajakklub	14
"Vis dit rovand" Skagen turen d. 12. maj	14
Tur til Mariager Fjord den 1. maj 2012	16
Kommende aktiviteter	17
Faste træninger	18
Giv penge til klubben – gratis	19
Aalborg Regatta	19
ICF World Cup	20
Vi støtter eliten i	20

Forsidefoto

Fotograf: Tina Grønberg

Peter Møller Hansen og Anne Kvist demonstrerer makkerredning for begynderhold nr. 2. Åen var ikke det allervarmeste her i starten af maj måned! Men hvad gør man ikke for begynderne! Peter gør i hvert fald ret meget for vores begyndere.

Næste blad

Udkommer ultimo september 2012.

Deadline: 15/9 2012. Artikler, fotos og gode ideer sendes til bladudvalget. Hvis du ikke har lyst til at skrive selv, så ring! vi skriver for dig!

Bestyrelse og udvalg

KKL bestyrelse

Flemming Grønberg – formand

22 80 64 42 – flgr@metalcollege.dk

Steffen Martens – næstformand

24 64 43 67 – martens1@stofanet.dk

Henrik Sørensen – kasserer

20 10 06 95 – henrikas@mail.dk

Flemming Jensen – sekretær

40 28 58 75 – flemjen@gmail.com

Thomas Christensen

Kim Thomsen

25 12 12 88 – kimt0312@gmail.com

Udvalgsansvarlige

Turudvalg: Flemming Grønberg

22 80 64 42 – flgr@metalcollege.dk

Børn- og ungeudvalg: Kim Thomsen

25 12 12 88 – kimt0312@gmail.com

Kapudvalg: Ingen udpeget

Havkajakudvalg: Henriette Skjønning

61 26 55 60 – skjoenning@gmail.com

Bådudvalg: Thim Bæk

20 77 61 95 – thim73@gmail.com

Begynderudvalg: Flemming Grønberg

22 80 64 42 – flgr@metalcollege.dk

Husudvalg: Finn Christensen

40 63 87 79 -

Festudvalg: Anne Kvist

26 60 12 89 – anne@kvistmail.dk

Bladudvalg: Tina Grønberg

30 51 07 04 - tinagronborg@stofanet.dk

Bladudvalg: Søren Larsen

22 15 76 75 - soeren1605@gmail.com

Bladudvalg: Lars Erik Larsen

25 20 45 06 – larseriklarsen@city.dk

Formanden har ordet

Af Flemming Grønberg

Så er sæsonen 2012 kommet rigtigt godt i gang, det "nye" klubhus er kommet i daglig drift, og det ser ud til at det fungerer efter hensigten. Vi har sagt velkommen til 59 nye medlemmer på de i alt 4 begynderhold, der har været under instruktion i år. Stort velkommen til alle jer nye, jeg håber I vil få roet en masse og deltage i de aktiviteter der sker i klubben. Der skal også lyde en stor tak til alle de instruktører og hjælpere der har hjulpet til under instruktionen i år, det har været rigtigt fint at så mange har hjulpet til, og igen i år har Karen Margrethe stået for en udsøgt forplejning af alle hold ☺. Klubben har i skrivende stund 326 medlemmer hvoraf 319 er aktive.

Vores kaproere gør det også igen i år rigtigt flot ved stævnerne; det har resulteret i mange flotte placeringer og har igen sat klubben på landkortet. Specielt har Jesper Beer og Amalie Thomsen leveret nogle i særklasse flotte resultater, hvilket har resulteret i at de begge er blevet udtaget til U18-U23 EM i Portugal d.12-15/7. Da kajaksporten selv på dette plan er helt egenfinansieret, ja selv nationaldragter skal roerne selv betale, vil jeg da gerne gøre opmærksom på klubbens ungdomsfond, som vil støtte de to efter evne. Ungdomsfonden tager gerne mod tilskud, store som små ;-) som så vil blive brugt til støtte til turen. Rigtigt stort tillykke med jeres udtagelser, og held og lykke i Portugal.

Grundet ulykken på Præstø Fjord og de efterfølgende regelstramninger, har bestyrelsen valgt at sælge vores dragebåde. Det vil kræve et ret så omfattende arbejde at uddanne styrmænd, og udarbejde redningsplaner, så lovgivningen vil kunne følges. Det er ærgerligt at denne aktivitet må udgå af klubbens aktiviteter, da det har givet klubben en god kontakt til mange spændende projekter på havnen.

Gode rohilsner

Formand

Flemming Grønberg

Støt KKL's fond til udvikling af aktive ungdomsroere

Af Lars Erik Larsen

Som du kan læse andet steds i dette blad har KKL nogle særdeles dygtige og ambitiøse ungdomsroere – og flere er på vej. Klubben vil meget gerne støtte dem alt det den kan i deres videre udvikling. KKL har derfor etableret en fond til roere under 21 år, der udviser særligt talent og som yder en særlig indsats for at indfri deres talent.

Aktive ungdomsroere kan søge fonden om tilskud til ekstraordinære træningssamlinger – f.eks. i udlandet, anskaffelse af materiel eller til øvrige ekstraordinære udgifter afholdt som led i træningsindsats. Bestyrelsen afsætter hvert år midler til fonden.

DU kan blive sponsor for fonden og være med til at støtte de unge talenter– enten via et éngangsbeløb eller via et fast årligt beløb. Kontakt bestyrelsen.

Lige nu kan du også bidrage ved at sponser en kajakroer i forbindelse med 24-timers-løbet d. 30. juni /1. juli (se omtalen af løbet i her i bladet)



Fotokonkurrencen

Der er chokolade på vej til Kim Thomsen, som står bag det flotte vinderfoto af Jesper Beer under starten på 5000 m herre U-23 til NM i Sverige 2011. Læg i øvrigt mærke til hvordan pagajen giver efter for presset!

2. pladsen går til Knud Lauridsen for billedet af Thim på en spejlblank fjord.

3. pladsen går til Susanne de Neergaard, som har fanget Peter Møller under instruktion af makkerredning. Som Susanne skriver: Titlen på det må vist være "Lige på kanten!"



Portræt af Mai – begynderhold 1/ 2012

Af Lars Erik Larsen

Mandag d. 30. april er udset til at være startdato for det første hold begyndere i 2012. En rigtig flot forårsdag med sol fra en skyfri himmel, stille vejr og med lufttemperaturer, der får én til at tro på, at det godt kan gå hen og blive sommer endnu engang. De 15 nybegyndere, der denne aften bliver modtaget af et kompetent team af instruktører med Peter Møller i spidsen, ser da også ganske forventningsfulde ud. De ved selvfølgelig heller ikke, at vandet stadig kun er 8-9 grader! LIMNYT har besluttet at følge én af de nye roere og valget falder på Mai, som deltager på kurset sammen med sin søster og sin mor. (Og faren deltager senere på hold 3).

Mai fortæller, at familien altid har sejlet meget og har haft stor fornøjelse af at lave noget sammen. Derfor er det også helt naturligt blevet et familieprojekt at prøve at ro kajak. Mai har sammen med søsteren prøvet at ro havkajak og blev noget bidt af det. Hun regner med at bruge kajakroning som motion og ser især frem til at komme ud og finde fred og ro på

vandet. Hun er tiltalt af den store frihed, der er i at kunne tage d, når man har lyst. "Og det kan jo være, vi fremover skal have en kajak med i sejl båden".



Efter en kort introduktion i klubben træder holdet an på bådpladsen, iføres veste og får en



Blå bog



Navn: Mai Jørgensen
Medlemsnummer:
Alder: 23 år.
Beskæftigelse: Læser
erhvervsøkonomi på
Aalborg Universitet
Anden sport: Fitness,
spinning og
styrketræning.

pagaj stukket i hånden – for de flestes vedkommende for første gang. De energiske hjælpeinstruktører har denne første aften båret kajakkerne ned på græsset – og efter lidt mere instruktion, indstilling af sæder og "luftroning" er det tid til at komme på vandet og tage de første forsigtige tag. Men de klarer det godt, begynderne, og der er ikke en eneste, der får tjekket vandtemperaturen i åen. Også Mai kommer af sted i fin stil – god

balance og fornuftig pagajføring – men hun har jo også siddet i en havkajak før.

Aftenens program er rotur ud til Hakket, hvor der skal øves strandstart. Fjorden ligger spejlblank, så det er ikke bølger, der er skyld i, at et par stykker lige øver tømning af både og tager forskud på strandstartøvelsen undervejs!

Efter strandstarterne på de mudrede banker ved Hakket, går det hjemad, mens solen går ned i et orgie af rødt, orange og gult. Det er så meget postkort, at vi lige er nødt til at fortælle de nye roere, at det ikke er den virkelighed, der normalt venter dem, når de runder åmundingen og stikker snuden ud i fjorden!



Karen Margrethe - iført sin ny "MADMOR"-trøje er klar med kaffe og brød efterhånden som begynderne indfinder sig i klublokalet efter et varmt bad.

Mai opsummerer den første kursusaften: "Det har været en fin aften, men jeg er da glad for, at jeg lige har prøvet at ro havkajak før. Det er rigtig godt, at der er så mange hjælpere med. Det er rart at vide, at man hurtigt kan få hjælp og at der er god tid til den enkelte. Det var rimeligt nemt at lave strandstart, så alt i alt har det været en rigtig god start på kurset".

Også anden kursusaften møder holdet sol og stille vejr. Efter en rotur til dæmningen står den på kæntringsprøve tæt ved åmundingen. "Det var koldt og jeg var slet ikke forberedt på kroppens reaktioner. Når man lige ryger i, mangler man helt overblik over, hvad man skal, selv om vi havde fået det at vide. Det er godt at prøve, så man bedre kan berolige og guide en anden, hvis uheldet er ude".

Så er det også slut med det urimeligt gode vejr. 3. gang står den på kulde og blæst, så turen går til Høvejen og makkerprøverne bliver udsat til tirsdagen efter. "Det var hårdt at ro til Høvejen. Det var som om jeg ingen vegne kom, men jeg fik da lært at bruge roret - og fik studeret en masse siv undervejs! Det var en lang tur, og som nybegynder har man ingen fornemmelse af, hvor meget 5 eller 10 km er".

De udsatte makkerprøver bliver afviklet fjerde kursusaften i åen, da vejret også driller denne tirsdag. "Jeg var sammen

med min mor, og det gik helt fint. Jeg var overrasket over, hvor meget man skulle holde fast i den anden kajak, når man var den, som sad oppe i båden. Hvis vi får øvet det nogle flere gange tror jeg, vi nok skal blive rigtig gode til det. Det er i hvert fald en god ting at kunne".

Den sidste kursusdag er Mai desværre syg, så ved redaktionens slutning mangler hun nogle få km for at være friroet. Der har ikke været tid på grund af en del eksaminer på universitetet. Men Mai har planer om at deltage i rohandicap og lørdagsroning, så de sidste km skal nok komme i roprotokollen inden længe.

Nu har du været gennem hele begynderkurset. Hvordan synes du det har levet op til dine forventninger?

"Jeg synes, det har været et rigtig godt kursus. Jeg havde ikke nogle bestemte forventninger til kurset, men det virkede rigtig professionelt og stadig hyggeligt. Det var bare en god kombination. Der var selvfølgelig nogle ting vi skulle igennem, men der var også tid til bare at få roet og hygget".

Hvad tror du, der skal til, for at du bliver i klubben som aktiv kajakroer – også i næste sæson?

"Jeg tror, det kommer meget an på, om man har nogen at ro med, og det er jeg glad for at jeg har. Det er jeg sikker på nok skal holde mig til".

Hermed et stort velkommen til Mai – og de 59 andre nybegyndere i KKL!



Peter demonstrerer makkerredning i den 8 grader "varme" å

Fotos: Lars Erik/Tina Grønberg

Hvor går roturen hen?

Af Søren Larsen

Statsbroen – den tredje Limfjordsforbindelse ?

Når vi skriver ind på vores ro-statistik, benævner vi af praktiske årsager kendte steder på Fjorden og åen. Det er de steder der i forvejen er målt ud og skrevet op på listen i klubhuset:

"Syvstenen" (en sten-dysse?), "Hakket", "Dyner" (et sovested?), "Statsbroen", "kost 1-2-3-4" osv.

Ikke mindst for nye roere, og alle vi andre der er i tvivl, får vi her en kort gennemgang af, hvor de forskellige steder ligger – og ser ud. Kilometerstrækningen angives tur/retur med udgangspunkt fra Kajakklubbens flyde-bro i åen. Efter gps'ernes indtræden i kajakverdenen må vi konstatere at de gamle afstande faktisk ikke passer, derfor angives også gps-afstand i parentes.

"Hakket" - 4 km

Her er der en lille sandstrand, efter hakket inde til højre. Et udmærket sted at bade, lave balanceøvelser og træne strandstigning.

"Statsbroen" - 5 km

Her var der engang en landgangs-bro. I dag står der kun stolperne på fjordbunden tilbage, som er tydelige at se ved lavvande. PAS PÅ ved højvande – hold dig på nordsiden af de orange flag. Påsejler du stolperne (der kan ligge lige under vandoverfladen) kan du lave skade på kajakken.



Handicap-bøjen: Ca. 8 km

På nuværende tidspunkt er det et rødt flag med et stykke plastik bundet på stolpen, der markerer vendepunktet for "handicap"-løbet (hver onsdag kl. 19.00).

Dæmningen: 9 km (8.4 km)

Resterne af en gennembrudt dæmning, som tyskerne byggede under 2. verdenskrig, til en kanonstilling. Bliv midt i sejlrunden

ved gennemsejling for at undgå de store sten. Der er ofte en del strøm lige i renden, hvor der er ret dybt. Går du i land, så gør det på den østlige side, hvor der er en sandstrand – PAS PÅ RORET. Stig ud af båden i god tid.

MP-tårnet: 10 km (9.5 km)

Eksisterer kun på "papiret". For der ER intet MP-tårn. Men det var der engang ! Det lå 500 m efter dæmnings gennemsejling mod nord – på militær-området. I dag vender de fleste ved grantræet.



Syv-stenen: 12 km

Der står kun en grøn pind, der stikker op ad vandet. Men pas på: Der ligger store sten (7 stk?) og rustne jernstænger ved den grønne pind, så gå ikke for tæt på! Nyd at du her ligger for enden af start-/landingsbanen – og en del fly-trafik!



Ryå munding: 18 km

Fra Syvsten ror du videre vestpå forbi de i alt 11 røde bøjer, der er lagt ud af roklubben "Ægir" (hvilket også står på bøjerne). Den sidste kilometer inden du når indsejlingen til Ryå er meget lavvandet, ofte så meget, at pagajen går på bunden. Ved lavvande kan båden være meget tung at "trække", da der kun vil være ca. 20-30 cm vand under kølen! Bemærk at der er nogle "pletter" på den vestlige side af å-mundingen. Her står der store træpæle i stil med dem der står ved statsbroen, så vær omhyggelig med at styre lige ind i åen. Starten af å-mundingen er markeret med to flag, som man bare skal passere midt i mellem dem. Ved munden bliver der igen dybere vand.

Ryå

Når man når Ryå munding kan man fortsætte mange, mange kilometer op ad åen. Skeelslundbroen, Birkelse, pause ved Ryå Ismejeri (der er jo 21 km hjem igen) og evt. videre forbi Åbybro.....Læs mere i næste blad!

Ture syd om Egholm

Her bevæger du dig ud i mere (skibs-) trafikeret farvand. Søvejsreglerne, for dig i kajak, er således: Alle motorgående skibe og sejlbåde skal vige for dig (undtagen bugserbåde/fiskefartøjer) – MEN.....du må ikke ligge skibstrafikken i vejen i sejlrenden. De stikker dybere end dig og kan ikke altid "dreje af" uden at gå på grund. *Og vigtigst: Du er en lille båd på vandet, der er nem at overse !* Hold dig derfor helst kun i kanten af sejlrenden.

Turen syd om Egeholm virker som ET KÆMPE ÅBENT VAND. Men der er lavvandsområder på begge sider af sejlrenden, som til gengæld er ret dyb! Sejlrenden er markeret op med røde og grønne bøjer, også kaldet for "koste", når der ikke er lys på. De grønne bøjer står i højre side af sejlrenden og røde i venstre.....for *indadgående* trafik i Limfjorden, med skillepunkt ud for Lindholm å. Derfor er de røde bøjer på **din højre** side når du sejler **væk** fra Lindholm å mod vest. Bøjerne bærer ikke numre, men benævnes her med nr. efter rækkefølgen de står i, set fra Lindholm å.



Start med at ro direkte mod Egholm Færgeleje. Pas på færgeren, den sejler hurtigt. Hold meget god afstand.



Kost 2: 10 km

Fra Egholm færgeleje sejler du langs med sejlrunden (dybt til venstre/lavt til højre), samtidig med at du bevæger dig ud fra Egholms kyst pga lavt vand. Ca. 2½ km fra færgelejet finder du rød bøj nr. 1 (**kost 1**) – et stykke til venstre for denne kan du se en grøn bøj, som markerer den anden side af sejlrunden. Fortsæt tæt forbi kost 1 og videre til næste røde bøj = "**kost 2**". Sejlrunden knækker nu mod nord-vestlig retning. Styr direkte mod det hvide hus (**Fruens Holm**), men stadig med de røde bøj på din højre side. Ved **kost 4** står der også en grøn bøj i modsatte side af sejlrunden. OBS: Der er ca. 800 meter mellem de røde bøj.



Fruens holm : 17 km



Du passerer **grøn kost nr. 5** på din venstre side - her er der ingen rød bøj. Denne kost står på venstre kant af sejlrunden - og

markerer samtidig indsejlingen til sejlrunden ved "Dynen" – se denne. Du skulle nu kunne se en "øst-kost" (en gul bøj med sorte spidser) ret frem mod nord-vest. Men pas på skibstrafik. De store både sejler højre om/nord-øst om denne kost. Når denne er passeret, stadig retning mod det hvide hus på øen, bevæger du dig ind på lavt vand. Fruens Holm er ikke beboet, men der *kan* gå får – og helt sikkert en forfærdelig masse måger. Venligst respekter ynglesæsonen!

Dynen rundt : 19 km

Umiddelbart syd for Fruens Holm, vest for øst-kosten, ligger "Dynen". Dynen er et lavvandsområde midt i fjorden, der ikke kan sejles hen over. Men er du heldig kan du finde en smal passage syd om dynen, hvor sejlrunden er op til 9 meter dyb,

på et meget smalt sted. Ellers svinger dybden fra en halv til 4 meters dybde. Grøn bøj nr. 5 markerer "smutvejen" – se kort. Og Dynens nordlige side er markeret med to grønne bøj, vest for øst-kosten.

Gjøl: 30 km

Fortsættes ad sejlrunden mod vest, kommer Gjøl på din højre side – pyha....der er vist pause! PS. De har et udmærket ishus – og kaffe!

Advarsel: Når du ligger syd-vest for Egholm, er det fristende at "liste" mod nord over mod dæmningen og Syvstenen (man kan jo **se** derover).....**MEN LAD VÆRE !!!** Der er meget lavt vand, og selv om båden sagtens kan krybe oven på, er der store og mindre sten over alt = risiko for STOR SKADE og langt hjem. Og lister du dig først ind, er det ikke sikkert at du finder ud i samme vanddybde – fanget!!

I næste KKL-bladet skrives om Ryå, og turene øst på mod Aalborg.

**Har I hørt.....
at John Berg, Thim Bæk og Chris
Brix øver en uimodståelig
tiltrækning på sæler.....?**



Miniguide til klubbens turbåde

Af Tina Grønberg i samarbejde med Thim Bæk

Måske er du lige startet med at ro kajak og får snart lyst til at prøve en lidt hurtigere bådtype. Det er du velkommen til, men da det kan være lidt af en jungle, får du i denne miniguide et par gode råd.

Alle klubbens både er markeret efter et system, de fleste kender fra skiløjperne. Hver båd er markeret med en farvet plet bagerst, på undersiden, efter følgende system:

Grøn plet: Turbåde, som er utroligt stabile og lette at holde balancen i.

Blå: Stabile turbåde, men lidt smallere og hurtigere og dermed en smule mere ustabile end de "grønne".

Rød: Turbåde, som er lidt mere levende og hurtigere. De fleste begyndere kan ikke holde balancen i disse både de første par gange.

Sort: Kapbåde. Her findes et utal af forskellige både – se mere i næste blad.



Man er altid velkommen til at spørge Thim eller andre af klubbens erfarne medlemmer, hvis man har spørgsmål om både eller andet udstyr.

5 gode råd om bådskifte

- Tag en lille tur først, inden du kaster dig ud i lange ture i en ny bådtype – det er hårdt at ligge og vælte og du ved aldrig om vandet ændrer sig når du skal hjem
- Din balance er bedst, når du er varm. Ro derfor gerne først en lille tur i en stabil båd, før du tester en sværere båd
- Hovedreglen er at kunne ro stabilt og føle sig tryk også i bølger, inden du skifter båd. Vent med at skifte til du har en sikker og god roteknik. Rroteknikken har det med at gå fløjten, når man sidder og har problemer med balancen
- Det er meget forskelligt hvor hurtigt man kan skifte til en sværere bådtype
- Fejlmelding: Hvis du finder en båd, der er defekt, skrives båd nr. samt fejl på sedlen i klubben, hvorefter Thim tager sig af båden

Mest stabil. Her en Coastline. 	Stadig stabil turbåd. Her en Coastrunner, som de fleste begyndere kender. 	Hurtigere turbåde. Her en Vajda, som er den mest ustabile af de "røde" 

Bagsværd Regatta 2012

Af Kim Thomsen

Bagsværd Regatta blev i år afholdt i weekenden d. 2-3/6, og fra Limfjorden kørte vi 3 biler af sted fredag med rore og supportere.

Vi havde deltagelse i 4 klasser, med Astrid og Mathilde i U14, Merle og Jeppe i U16, Amalie i U18 og Jesper og Elias i Senior Klassen.

Igen i år var der rigtig god forældre opbakning, og vi fik også indviet vores nye klubbanner som Dan`s firma havde sponseret.

I år var det ikke kun medaljer der blev roet om, men også om pladser til EM for U18/U23, så Amalie og Jesper var ekstra tændte da de var blandt kandidaterne.



Udvalgte resultater fra Bagsværd Regatta:

Mathilde Sættrup.	Pige U14 200m B-Finale.	Nr. 8
Astrid Jørgensen.	Pige U14 500m B-Finale.	Nr. 6
Mathilde Sættrup.	Pige U14 500m B-Finale.	Nr. 8
Astrid Jørgensen/ Anne H. Sørensen	Pige U14 2500m K2 A-Finale.	Nr. 6
Merle Kvorning/Mie Madsen	Pige U16 2500m K2 A-Finale.	Nr. 4
Jeppe Mejer	Drenge U16 500m B-Finale	Nr. 8
Jeppe Mejer/ Lucas Jørgensen	Drenge U16 500m K2 A-Finale	Nr. 6
Jeppe Mejer/ Lucas Jørgensen	Drenge U16 2500m K2 A-Finale	Nr. 7
Amalie Thomsen	Dame U18 200m A-Finale.	Nr. 3
Amalie Thomsen	Dame U18 500m A-Finale.	Nr. 3
Amalie Thomsen/Emma Jørgensen	Dame Senior 1000m K2. A-Finale	Nr. 1
Amalie Thomsen/Rikke Jørgensen	Dame U18 500m K2. A-Finale	Nr. 2
Amalie/Emma/Emilie/Ida	Dame U18 500m K4. A-Finale	Nr. 1
Elias Kramer	Herre Senior 500m. B-Finale	Nr. 8
Jesper Beer.	Herre Senior 1000m. A-Finale	Nr. 7
Jesper Beer/Martin Larsen	Herre Senior 500m. K2 A-Finale	Nr. 1
Jesper Beer/Nils Boe	Herre Senior 1000m. K2 A-Finale	Nr. 1

Copenhagen Spring Regatta

Af Kim Thomsen

21-22/5 var der Copenhagen Spring Regatta på Bagsværd Sø, og Limfjorden var repræsenteret ved Jesper, Elias, Jeppe og Amalie. Traditionen tro var der stærk deltagelse af landsholdsroere fra Danmark, Norge og Sverige.

I Herre Senior var der indtil flere OL kandidater, og tidligere OL og VM medalje vindere med, men alligevel lykkedes det Jesper Beer at kvalificere sig til Finalen på 500 m, hvilket var en stor overraskelse.

Jesper blev en flot nr. 7, og slog blandt andre tidligere OL Guld vinder Markus Oscarson fra Sverige. Efterfølgende blev Jesper udtaget til World Cup i Duisburg i Tyskland.



Nordic Open Marathon

Af Kim Thomsen

Amalie, Elias og Merle deltog lørdag d. 28/5 i Nordic Open Marathon, som også var udtagelse til World Cup i Marathon, som Danmark er vært ved på Bagsværd Sø 23-24/6.

Amalie og Elias skulle ro 25 km med 3 overbæring, og Merle i K2, 17 km med 2 overbæring.

Alle klasserne startede samtidig, så det var en stor flok der kom blæsende ned over søen, Elias måtte udgå med styreproblemer, men inden da var han gentleman nok til at ro Amalie op til de førende kvinder, og hun kunne i suveræn stil ro sejren hjem i Dame U18, og blev sammenlagt nr. 4 i Dame Senior.

Amalie blev efterfølgende udtaget til World Cup på Bagsværd Sø, hvor hun skal ro både K1 og k2.

Merle og Hendes K2 makker gennemførte i flot stil, men var alene i deres klasse.



World Cup i Duisburg

Af Jesper Beer

Vi tog af sted den 22. maj, så jeg havde 3 dage til at træne dernede og vænne mig til at ro på det fantastiske rovand der var til World cup.

Fredag havde jeg 4 løb, jeg skulle ro indledende og semi finale på 500 og 1000 meter. Det var lidt noget andet end det jeg var vant til, havde meget svært ved at forstå jeg lige pludselig skulle ro max for at gå videre til semi finalen og så skulle nøjes med at komme i en c finale, men sådan er det jo at ro med de bedste i verden. Det var mit første rigtigt store løb, så det var en rigtig stor oplevelse for mig.

Min 1000 meter gik rigtig godt i C finalen, hvor jeg blev nr 4 selv om der var mange store stjerner med. Min 500 meter gik knap så godt, selv om det var min favoritdistance og det løb jeg havde satset på. Jeg havde sat mig selv lidt for meget op til løbet, så jeg var meget oppe at køre inden jeg skulle ro, og så kom jeg til at ro ind i start boksen, så jeg ikke kom så godt med fra start. Men jeg fik roet mig op til de andre igen efter 250 meter, men da jeg skulle gå op i fart til sidst havde jeg desværre ikke mere power i mig og gik lidt kold til sidst.

Jeg havde en rigtig god tur med lækker mad og et fint hotel, og en masse flotte tøser!

Udtaget Til EM

Af Kim Thomsen

Efter iagttagelse ved både Copenhagen Spring Regatta og Bagsværd Regatta hvor Amalie og Jesper i de to stævner tilsammen vandt 4 Guld, 3 sølv og 3 bronze, er begge blevet udtaget til EM, sprint i Montemor-o-Velho, Portugal den 12.-15. juli.

Amalie Thomsen er udtaget i Dame U-18 hvor hun skal ro K4 500 m sammen med Emma Jørgensen og Emilie Petersen fra Maribo, samt Ida Willumsen fra 361.

Jesper Beer er udtaget i K4 1000 m sammen med Martin Larsen fra Sorø, Mads Kern fra Skovshoved, samt William Axelsen fra Gladsaxe.

Allerede d. 2/7 tager landsholdet af sted til Portugal i Træningslejr inden EM.



Det er Jesper i sort og Amalie i hvidt herover. Fotos af Kim Thomsen ved Bagsværd Regatta.

Rank	Lane	Boat
1	2	ITA: Benassi, Maximilian
2	6	CAN: Reardon, Brady
3	4	CZE: Adam, Jakub
4	8	DEN: Beer, Jesper
5	9	KAZ: Yemelyanov, Alexandr
6	5	IRI: Asadi, Farzin
7	3	VEN: Ramos, 1-

"Vis dit rovand" Hov Kajakklub

Af Henrik Rudkøbing

Turen gik fra Hov til Hals og tilbage igen 9. juni. Vejret var lidt træls med modvind og en smule medstrøm på vejen ned til Hals - de ca. 12 km tog 2 1/2 time!

Men da vi skulle hjem fik vi til gengæld vinden og strømmen i ryggen, så det blev 1 1/2 time med surf skråt fra bagbord.

Det var bare en rigtig god tur, og Hou Kajakklub ser ud til at være et rigtig godt sted at være.

Lidt trist at jeg var alene om at repræsentere klubben, men jeg mødte gamle venner og (forhåbentlig) nye.



"Vis dit rovand" Skagen turen d. 12. maj

Af Bruno Bunk Simonsen

Arrangementet "Vis dit rovand" kører på skift i klubberne i Havkajak Nord og kan varmt vil anbefales. Det er spændende at se de andres rovand, og især at prøve kræfter med nogle "lidt" større og anderledes bølger end dem vi er vant til på Limfjorden.



Vejrmeldingen for Skagen op til dagen var lidt deprimerende.

Storm fra Nord-vest natten til

lørdag, og da jeg stod op om morgenen, stod det ned i stænger. Nå, jeg surrede kajakken godt fast på bilen og kørte nordpå. Kunne da altid hygge i klubhuset med en kop kaffe! Som jeg nærmede mig Skagen, syntes jeg dog at kunne skimte lidt blå himmel nordpå, som det kan anes på billedet.

Vi startede med kaffe og rundstykker, hvor formanden, Michael Thaarup, bød velkommen. Han havde aftalt med de højere magter, at der skulle blive bedre vejr op af dagen, hvad der senere viste sig at holde stik. Klubhuset i Skagen er rimelig lille. Ingen bad og kun ét toilet på ca. 1 x 1 meter med indgang fra køkkenet, så vi klædte om i rummet, hvor vi drak kaffe.



Ca. kl. 11.00 gik vi på vandet for at ro mod Grenen. Det kunne lade sig gøre, fordi vi lå i læ på øst-siden af Grenen. Dog skal jeg hilse og sige, at da vi rundede havnen blev vi mødt af



dønningerne fra nattens storm. Lange, bløde og rimelig høje bølger, men super sjove at ro i. Når man lå nede i en bølgedal, kunne man ikke se dem, som roede foran en!

Efter ca. 6 km's roning nåede vi op til Grenen, som dog ikke blev rundet denne gang, da der var for voldsomme bølger dér, hvor de 2 vande mødtes. De hvide skumsprøjt på billedet ovenfor, er der, hvor vandene mødes.



På vejen retur fra Grenen fik vi lejlighed til at spise vores medbragte mad og få en kop kaffe. En enkelt kom til at ligge på tværs af bølgerne på vej ind til stranden, hvilket betød vandgang. Bemærk hvordan himlen har skiftet fra dystre mørkegrå skyer til blå himmel, og med mindre og mindre vind.

Efter at madpakkerne var fordøjet, roede vi 3 km syd for Skagen til Skagen Klitplantage (Stokrenden), hvor vi blev taget imod af Villy Hansen, naturvejleder. Han havde tændt bål i skoven, og varmet lækker suppe.

Efter at have spist suppe, pølser og drukket noget af Villys hjemmelavede bjesk, kom vi ellers på naturvandring i klitplantagen. Rotøj er i øvrigt lidt specielt tøj når man er på vandring i skoven!

Det blev sent inden dagens program var slut. Jeg selv var hjemme kl. 21:00, og vi fik selv gæster til spisning kl. 18:30!

Heldigvis havde min bedre halvdel sørget for, at vores gæster fik noget at spise.

En rigtig super dag, og godt arrangeret af Skagen Havkajakklub.



Billeder er taget af Henrik fra Gjørl Roklub og vist nok af Michael fra Skagen, og enkelte af undertegnede. Flere billeder fra turen findes her:

<http://klubben.gjoel-roklub.dk/#20.13>

<http://www.skagenhavkajak.mono.net/11301/P5122398>

Vil du vide mere om arrangerede ture med havkajak, så tjek www.havkajaknord.dk



Følg med på Facebook, hjemmeside og opslagstavle

På klubbens hjemmeside opslås ideer og arrangementer enten på forsiden eller på forum, så følg med. Facebook er klubbens uofficelle kanal til deling af dette og hint. Hold også øje med opslagstavlen i klubben. Det er ofte her, du skal skrive dig på til forskellige arrangementer.

Tur til Mariager Fjord den 1. maj 2012

Af Lise Marie Christensen

Flemming, Bruno, Lone, Dorte, Birgitte og jeg mødtes i klubben kl. 9 for at pakke kajaker og udstyr. Vejret var perfekt til sådan en dag – bedre udgangspunkt kunne vi ikke få ☺
Vi ankom til Hobro og fik sat kajakerne i vandet.

Flemming havde indlagt en lille overraskelse til turen – bølgetræning! Straks, da vi havde fået kajakerne sat i vandet, startede første udfordring – bølgerne kom fra alle sider det første stykke vej. I dyb koncentration og med tungen lige i munden overlevede jeg det første stykke på fjorden! Det var godt, at jeg ikke var af sted i en Skrapetus – så tror jeg ikke, at jeg var kommet ret langt, inden jeg havde fået en frisk dukkert. I dag var jeg rigtig glad for min Coast Runner!

Efter ca. 500 meter begyndte bølgerne at komme forfra, og så kunne jeg også få tid til at nyde udsigten og den flotte natur. Med god vind i håret, modvind, sol i ryggen og med ca. 6 km/t gik det stille og roligt derudaf. Nød det gode makkerskab jeg havde med Lone og Dorte – vi fulgtes og holdt lidt øje med hinanden – dejligt. Da vi skulle ind i Mariager Havn, startede udfordring nummer to – der var nogle vældige sidebølger –

uha uha og ih hvor det gik i fuld fart - alle kom ind i havnen i fin stil.
Havde ellers hørt, at



der aldrig er sidebølger på Mariager Fjord! Hvem havde mon fortalt mig det? Men det var rigtig hyggeligt at ro i flok og dejligt at vide, at jeg var i sikre hænder, hvis bølgerne var blevet for store.

De fleste kom tørskoet i land – tak til Bruno for en ekstra hånd – galant hjalp han Lone, Birgitte og jeg op af kajakerne og op på bådebroen! Vi fik en dejlig frokost i solen – vi fik også lige mulighed for at hilse på et lille hold fra Marselisborg Kajakklub, som var med på samme tur. Vi mødte Esther fra Marselisborg Kajakklub, som i en alder på 77 år tonser derudaf. Det er fascinerende og livsbekræftende at se. Det er en gave i livet, at være så frisk i den alder!

Efter en dejlig og hyggelig frokost og en velfortjent pause, var vi alle friske igen og klar til hjemturen. Her var bølgerne pludselig helt anderledes – stille og rolige – tak til Vor Herre! Så på hjemturen surfede vi hen over bølgerne, og med en fart på ca. 8 km/timen skulle der ikke bruges så meget energi, så der var overskud til at snakke, se sig lidt omkring og nyde den fantastiske natur.

Alt i alt en fantastisk dag, som jeg vil tænke tilbage på med glæde – min første tur udenfor kendt farvand i Nørresundby. En udfordring, som jeg gennemførte og som har givet mig mod på at komme med på flere ture. Tak til Flemming, som overbeviste mig om, at jeg sagtens kunne tage med på turen og klare det. Tak til alle, som var med – I har gjort, at jeg nu er en oplevelse rigere – tusind tak.

Til slut vil jeg sige, at jeg synes, at det er en fornøjelse at være medlem af KKL. Jeg er glad og taknemlig for, at jeg i KKL får en masse gode oplevelser med mig i livet. Jeg nyder hvert minut i klubben.

Esther er blevet mit forbillede indenfor kajak! Vi ses 1. maj til turen Hobro/Mariager om 27 år – hvis jeg til den tid kan ro i Esther's tempo, så giver jeg en stor is i Hobro Havn!

Kommende aktiviteter

Tour de Gudenå, 8.-9. September

Af Søren S. Larsen



Tour de Gudenå er et af verdens største marathon-ro-løb, med mange båd-klasser. I år bliver det afviklet for 45. gang. Der udbydes i korte træk følgende distancer over 2 dage:

120 km: Herrer K1/K-2 kap/tur senior Herrer K-1/K-2 master Mix K-2 (åben klasse)

87 km: Damer K-1/K-2 kap/tur senior

57 km: U14 og U16 K-1/K-2 kap

58 km: TdG-Classic (åben klasse)

Der er ikke medaljer i TdG-Classic, som er turen for alle dem, som ikke vil ro så langt og/eller deltage i konkurrence.

Touren er en kæmpe oplevelse for dig som søger at udfordre dig selv. Roturen går gennem smukke områder, store søer og har deltagelse af næsten 600 roere!! Klubben har altid en masse søde hjælpere, som vil hjælpe dig med tørt tøj, forplejning m.m. ved pauserne. Overnatning sker fælles, på campingplads. Hold øje med opslag i klubben.

24 timers løb

Af Søren S. Larsen

Vil du prøve kræfter med "ro-så-langt-du-kan" på 24 timer, så er det absolut sidste udkald for tilmelding nu. 24 timers løbet finder kun sted hvert 2. år, og afholdes her i år d. 30/6-1/7. ALLE kan være med, da man ror det man har lyst til. Nogen går selvfølgelig amok og forsøger at slå rekorderne. Der er to konkurrencer indbygget: Hurtigste tid på første 100 km, samt flest kilometer på 24 timer. Som noget nyt er løbet i år et sponsarløb, hvor det gælder om at indsamle så stort et beløb som muligt til klubbens ungdomsfond. Materiale til indgåelse af sponsorkontrakter kan hentes på klubbens hjemmeside eller i klubben. Tilmelding til løbet på opslag i klubben.

"Vis din klub" arrangement i Frederikshavn 7/7

Af Tina Grønberg

Er du til havkajak, hygge og fællesskab, så kig efter "Vis din klub" – arrangementerne, som du kan finde under Aktiviteter på www.havkajaknord.dk. Lige nu inviteres til Frederikshavn, hvor Jan Malinski lover godt vejr, roning, guidet tur, havnekonkurrencer og grillpølser. Se mere på www.havkajaknord.dk og tilmeld dig senest 4/7.

Kalender for marathon kajak 2. halvår 2012

Dato	Løb	Info
29/7	Seachallenge Fyn (Fyn rundt)	www.seachallengefyn.dk
25/8	Vendelboløbet i Aalborg	www.aalborgkajakklub.dk
1-2/9	DM i marathon - Silkeborg	
8-9/9	Tour de Gudenå	www.tourdegudenaa.dk
11/8	Dalsland Kanot Maraton	www.vastsverige.com/sv/dalslandkanotmaraton
6/10	DFG Kvindekajakløb – Støt brysterne, Randers	
4/11	Havne-ræs i Horsens	http://www.tourdegudenaa.dk/havneraes.aspx

Vendelboløbet 25/8

Vendelboløbet er Aalborg Kajakklubs årlige stævne for alle roere, der har lyst til at prøve kræfter med den smukke og afvekslende rute fra Åbybro til Aalborg. Turen er delt op i flere klasser, spændende over bådtyper (kap-, tur-, og havkajak), alderstrin og køn. Alle, unge som gamle og "amatører", har en chance for at vinde en præmie. Distancen i Vendelboløbet er på i alt 22 km – de første 12 km går med strømmen ad Ryå, og de sidste kilometer i kendte farvande i Limfjorden, nord for Egholm, til Aalborg.

Faste træninger

Tirsdagstræning

Hver tirsdag aften kl. 18.30 (omklædt). Der ros efter program. Man skal have et ur med, der viser sekunder. Træner Frans Hansen introducerer gerne nye roere. Alle kan være med, men man skal være indstillet på, at man kan risikere at ro alene, hvis der ikke er andre i samme tempo. Man ror i grupper efter tempo. Det er en rigtig god måde at blive bedre til at ro på. Er det svært at følge med, kan man evt. hoppe i en toer kajak med en anden roer.



Rohandicap – kom og vær med!

Hver onsdag kl. 19.00. Rohandicap er for ALLE!! Der er start og mål ved "Den gule bro" i åen. Turen går ud på fjorden og der vendes ved mærket lige før sidste orange flag inden dæmningen, retur og i mål ved den gule bro. Strækningen er på 6,3 km. Der ros med tidshandicap således, at de langsomste starter først – og der gives point i forhold til placering. En langsom roer kan derfor sagtens slå en hurtigere roer. Rohandicap kan stærkt anbefales som en ugentlig rotur i al slags (blæse)vejr - bliver det for slemt kan der ros på åen. Det sociale samvær vægtes højt og aftenen slutes af med kaffe og brød.

Fællesroning lørdage

Hver lørdag kl. 10 året rundt mødes alle, der har lyst og tid. Man deler sig som regel i mindre grupper efter lyst og evne (– og vejr!) Nogle vil ro langt og andre er indstillet på en kort tur, nogle vil på fjorden og andre på åen. Det er også her, man kan få en snak om grej og teknik, høre de seneste røverhistorier fra de syv verdenshave og beretninger fra sidste fest – og ellers få vendt verdenssituationen undervejs. Og fik vi sagt, at vi altid samles om en kop kaffe efter roturen?

Tekniktræning havkajak

Tekniktræning / fællesroning bliver hver torsdag kl. 18.30 (omklædt).

Ungdomstræning

Hver søndag er der træning for klubbens børn og unge. Kl. 12.00 er der træning for de større børn/unge, mens de yngste mødes til træning kl. 14.00.

Begge hold har Thim Bæk som træner. Alle børn/unge er velkomne til at henvende sig til Thim, hvis man ønsker at træne med.

Giv penge til klubben – gratis

Af Søren S. Larsen

Gør noget for klubben. Giv et ekstra bidrag hver eneste dag til vores klub – uden det koster dig en rød øre.

Det lyder fantastisk, men er ganske vist.

Elforsyningen, Energi Nord, har lanceret et tilbud til vores klub.

Hvis man melder sig som "doner", kan man for hver 1 Kwh man bruger i strøm få Energi Nord til at give klubben 2 øre – uden det koster dig ekstra.

Det kræver blot at du melder dig til "forenings-el", enten via opslaget i klubben, eller på Energi Nords hjemmeside. Hvis du fx har et elforbrug på 5000 Kwh/år, vil du blive den glade giver af 100,- kroner hver år – uden det koster dig ekstra. Og hvis alle klubbens 300 medlemmer gjorde det samme, vil vi i fællesskab kunne modtage 30.000,- kroner. Helt gratis- hvert år! Det kunne give 3 nye både? Eller måske 20 nye wingpagajer? Eller man kunne tænke sig et spa-bad i herrernes omklædningsrum, eller 10 hår-tørre, spejle og varmeskab i pigernes omklædningsrum? Kun fantasien sætter grænser.

Derfor - gør således:

Gå på hjemmesiden "www.energinord.dk"

Vælg "ForeningsEl" (nederst t.v. på siden)

Og nu vælges den lyserøde knap "Lokal Forening" (midt på siden)

En side med en masse foreninger dukker op – i søgefeltet skrives bare "kano" (og tryk 'søg')

Kano og Kajakklubben Limfjorden skulle gerne dukke op. Tryk på (lyserød) "vælg"

....og så er det ellers bare at udfylde formular og tryk send.

Energi Nord vil så sende dig en bekræftelse – og du vil med god samvittighed kunne bruge strøm.



Aalborg Regatta

Af Tina Grønberg

Den 15. til 17. juni dannede Aalborg Havn rammen om Aalborg Regatta. KKL var med både fredag og lørdag. Fredag blev der stillet ro-ergometre op, som over 100 børn fik en tur på. Lørdag tog en stor flok roere af sted mod Honnørkajen, hvor vi lagde vores kajakker til skue for de fremmødte. Og heldige var vi endda at blive budt på dejlig morgenmad på det gode skib Loa. Herunder er der lidt indtryk fra Aalborg Regatta set med KKL-øjne.



ICF World Cup

Fra UCF World Cups hjemmeside

Bagsværd Sø viste sig fra sin bedste side med sol og næsten ingen vind, da juniorerne lørdag formiddag åbnede årets ICF World Cup Marathon i kano og kajak.

I damejunior sejrede Amalie Thomsen fra Kano og Kajakklubben Limfjorden i et tæt race med britiske Amy Ward. Amalie Thomsen viste sig imidlertid taktisk og fysisk stærk nok til at kontrollere løbet fra start til slut.



Foto: Jens Thybo



Vi støtter eliten i



Nedenstående firmaer har valgt at støtte vores dygtige eliteroere.

Har du et firma eller har du ideer til sponsorer, så henvend dig bestyrelsen. Som nævnt andetsteds i bladet er Jesper Beer og Amalie Thomsen udtaget til EM og da de skal betale alt selv, er der brug for støtte til både rejse, ophold og landsholdsudstyr.

REMA 1000
Meget mere discount!

Rema 1000 v/Dennis Elgaard. Vestergade
22. 9400 Nørresundby.

Skatka 
MODELÆKKERIER

Rimmensvej 2, 9440
Aabybro. Telefon: 98121416

Sulsted Murerfirma
Murmester Rasmus Sørensen



- Facaderenovering
- Badeværelser
- Fliser og klinkearbejde
- Renovering

Ring 51 34 25 96

www.sulstedmurerfirma.dk • sulstedmureren@gmail.com
Milbakvej 30 • 9381 Sulsted