LIMNYT

Nr. 3 – September 2012

KANO OG KAJAKKLUBBEN LIMFJORDEN

I dette nummer:

- Retningslinjer for brug af klubbens både
- Fotokonkurrence
- Hvor går turen hen? Ruter østpå fra Lindholm Å's munding
- Beretninger – Københavnertur, Aalborg fra havkajak, Fyn Rundt
- Tour de Gudenå set fra en hjælper
- DM i sprint
- 24 timers løb
- Ungdomslegene i Rendsburg
- Hvem er de? Portræt af Jesper og Amalie
- Vinteraktiviteter

Indhold

Indhold 2
Forsidefoto 2
Næste blad 2
Bestyrelse og udvalg 2
Formanden har ordet 3
Retningslinier for brug af klubbens både og materiel 3
Kunsten at drille et par frederikshavnere 4
For meget stof i omløb!!! 4
24 timers løb 5
24 timer vol.2 6
Beretning: Aalborg set fra vandsiden i havkajak 7
Beretning: København set fra havkajak 8
Grib Chancen – Fyn Rundt 10
Ungdoms-Lege i Rendsburg 13
Standerstrygning 15
Vendelboløb 2012 16
Tour de Gudenå set fra vandkanten 17
DM-Sprint 2012 19
Hvem er de – personerne bag medaljerne? 20
Hvor går turen hen – østpå… 22
Vinteraktiviteter 24

Forsidefoto

Af Tina Grønborg. Fotograf: Thim Bæk

Billedet viser Lucas Brix, som kun 7 år gammel roede sit første Tour de Gudenå. Lucas var nødt til at stille op i U14-klassen, som består af STORE og MEGET hurtige drenge. Thim fulgte Lucas i en turbåd, både som opmuntring, men også af sikkerhedsmæssige grunde, derfor ses Thims velkendte hvide pagaj på billedet. Lucas klarede lørdagens 17 km fra Ry til Silkeborg trods modvind på 9 sekundmeter og dertil hørende bølger – en hård tur, også for de erfarne roere! Søndag sad trætheden i kroppen og Lucas valgte derfor fornuftigt nok at udgå på første etape søndag.

Men Lucas: Det var stadig en super flot præstation, du kan være meget stolt af!!!

Næste blad

Udkommer ultimo december 2012.
Deadline: 10/12 2012. Artikler, fotos og gode ideer sendes til bladudvalget. Hvis du ikke har lyst til at skrive selv, så ring! Så skriver vi for dig!

Bestyrelse og udvalg

KKL bestyrelse

Flemming Grønborg – formand. Tlf. 22 80 64 42
Mail: flgr@metalcollege.dk
Steffen Martens – næstformand. Tlf. 24 64 43 67
Mail: martens1@stofanet.dk
Vinni Hansen – bogholder. Tlf. 29 82 31 45
Mail: vinniullits@gmail.com
Henriette Skjønning. Tlf. 61 26 55 60
Mail: skjoenning@gmail.com
Henrik Sørensen – kasserer. Tlf. 20 10 06 95
Mail: henrikas@mail.dk
Flemming Jensen – sekretær. Tlf. 40 28 58 75
Mail: flemjen@gmail.com
Thomas Christensen
Kim Thomsen. Tlf. 25 12 12 88
Mail: kimt0312@gmail.com

Udvalgsansvarlige

Turudvalg: Flemming Grønborg. Tlf. 22 80 64 42
Mail: flgr@metalcollege.dk
Børn- og ungeudvalg: Thim Bæk. Tlf. 20 77 61 95
Mail: thim73@gmail.com
Kapudvalg: Ingen udpeget
Havkajakudvalg: Henriette Skjønning. Tlf. 61 26 55 60
Mail: skjoenning@gmail.com
Bådudvalg: Thim Bæk. Tlf. 20 77 61 95
Mail: thim73@gmail.com
Begynderudvalg: Flemming Grønborg. Tlf. 22 80 64 42
Mail: flgr@metalcollege.dk
Husudvalg: Finn Christensen. Tlf. 40 63 87 79
Festudvalg: Anne Kvist. Tlf. 26 60 12 89
Mail: anne@kvistmail.dk
Bladudvalg: Tina Grønborg. Tlf. 30 51 07 04
Mail: tinagronborg@stofanet.dk
Bladudvalg: Søren Larsen. Tlf. 22 15 76 75
Mail: soren1605@gmail.com
Bladudvalg: Lars Erik Larsen. Tlf. 25 20 45 06
Mail: larseriklarsen@city.dk

Formanden har ordet

Af Flemming Grønborg

Endnu en sæson er ved at gå på hæld, og kajakkerne bliver for de flestes vedkomne lagt på hylden. Husk der vil vinteren igennem være roning lørdag kl. 10.00, styrketræning tirsdag kl. 19, handicapløb tirsdag kl.18 og svømning søndag kl. 16-18 på Gl. Lindholm skole.
2012 har på mange måder været en god sæson for KKL, byggeriet blev færdigt så vi nu har rigtigt gode omklædningsfaciliteter, og et motionsrum som også lever op til den standard som vi ønsker i klubben. Der har været 4 fyldte begynderhold gennem instruktion, og mange frivillige har givet en hånd med til det, og stor tak til jer alle. For at få endnu flere EPP instruktører i klubben vil jeg gerne opfordre alle der ønsker at deltage i et EPP instruktør forløb om at melde sig til mig, så kan vi nemlig få meldt jer til lige så snart at der udbydes kurser, eller måske få et instruktør/hjælpeinstruktør kursus lagt i Nørresundby.
For lige at følge lidt op på forløbet om den gule kajak, og alle de åbne porte… ja, så er reglen at ingen må fjerne kajakker eller andet udstyr fra klubben, læs andet steds i bladet retningslinjer for lån af udstyr. Da vi (Thim) normalt har godt styr på vores udstyr, gør det mig faktisk lidt ondt, at der er nogen der selv efter at man har fået nej (ikke den gule kajak, der var slet ikke spurgt) til at låne udstyr, så alligevel tager det med på tur, det er bare slet ikke i orden ☹. Og så det sidste lille sure opstød, husk lige de porte, vores forsikring dækker kun tyveri hvis portene er låste, og når en port står åben er der adgang til værdier for mellem 750000 og 200000 kr - husk lige det……

I løbet af sommeren har vi også i KKL kunnet fejre klubbens første europamester, Amalie Thomsen. Det er til dato det flotteste resultat der er opnået i KKL, stort tillykke endnu en gang.
Og igen til NM skovlede Amalie og Jesper Beer medaljer til sig så det var en ren fryd. KKL har også ved mange andre stævner gjort sig godt bemærket med alle de nye talenter, der forhåbentligt også snart smager sejrens sødme ☺
I vinterens løb vil vi i bestyrelsen arbejde på at få vores nyhedsmail system og hjemmesiden til at fungere bedre, i den forbindelse vil vi også forsøge at samkøre alle vores forskellige databaser, da vi nu har 5 forskellige steder alle medlemmer skal oprettes, hvilket er ret tidskrævende. I denne proces vil mange få et nyt medlemsnummer, da vores økonomisystem vil blive styrende for alt, altså er man udmeldt eller i restance, så er man ude alle steder ☺. For at få vores medlemsstatus til at passe, vil jeg gerne opfordre til at man tilmelder sig betalingsservice, det vil kunne spare mange timers kassérarbejde i klubben.
Lige til sidst: husk redningsvest og kun roning i vinterområdet efter 1/10, og kun aleneroning hvis du har en pingvin i roprotokollen - så skal vi nok komme gennem vinteren uden uheld ☺

Retningslinier for brug af klubbens både og materiel

Af Flemming Jensen, bestyrelsen

Regel 1: Som udgangspunkt er klubbens både og øvrige materiel alene til rådighed for klubbens aktive medlemmer.
Regel 2: Klubbens både og materiel må som hovedregel kun benyttes til aktiviteter med klubben som udgangspunkt og med tilbagevenden til klubben indenfor samme døgn.

Disse 2 overordnede retningslinier kan fraviges i følgende situationer:

Regel 1. Klubbens både og øvrige materiel er som hovedregel alene til rådighed for klubbens aktive medlemmer.

Dog gælder følgende undtagelser:

- Aktive medlemmer af KKL må benytte klubbens både og materiel til at demonstrere kajak og kano sporten for familie og venner. Det vil sige, at man må tage en ven eller et familiemedlem med ud på en prøvetur.
- Medlemmer der benytter sig af denne mulighed skal sikre, at det foregår fuldt forsvarligt efter DKF's sikkerhedsregler. Det vil sige, at personen der tages med ud, skal kunne svømme 600 m., der skal være en øse i båden og personen skal altid bære svømme- eller redningsvest.
- Prøveture skal altid foregå på Lindholm Å eller på fjorden op mod Dæmningen og må aldrig foregå i vinterhalvåret.
- Det medlem der tager en ven eller et familiemedlem med på en prøvetur har det fulde ansvar for klubbens materiel der anvendes.
- Medlemmer i andre kajakklubber kan gæstero i klubben. Ved gæsteroning forstås alene lejlighedsvis roning. Ros der mere kontinuerligt, f.eks. mere end 1 måned, kræver det ordinært medlemskab.
- Klubbens tur kanoer kan frit benyttes af klubbens medlemmer og deres familier og venner til ture på Lindholm Å og ture på Limfjorden med klubben som udgangspunkt.

Regel 2: Klubbens både og materiel må som hovedregel kun benyttes til aktiviteter med klubben som udgangspunkt og med tilbagevenden til klubben indenfor samme døgn.

Dog gælder følgende undtagelser:

- Aktiviteter i klubben har altid første prioritet til både og materiel.
- Klubbens aktive medlemmer kan efter aftale med den der er ansvarlig for bådene eller bestyrelsen benytte klubbens både og materiel til længerevarende ture, hvori der indgår overnatning.

- Klubbens aktive medlemmer kan efter aftale med den der er ansvarlig for bådene eller bestyrelsen få tilladelse til at medtage klubbens både og materiel på ture til andet rovand - f.eks. Silkeborg søerne eller lignende.
- Ønsker man at benytte tur kanoen til ture, hvori der indgår overnatning, skal der indhentes tilladelse fra den der er ansvarlig for bådene eller fra bestyrelsen.
- Klubbens følgebåd må kun benyttes af de instruktører, der har førerbevis til speedbåd, og den må kun fjernes fra klubbens område, efter aftale med den der har ansvaret for bådene eller bestyrelsen.
- Gives der tilladelse til at benytte klubbens både og materiel andre steder end fra klubben, hæfter medlemmet der har fået tilladelsen for eventuelle skader på både og materiel.

Revideret september 2012

For meget stof i omløb!!!

Det er jo helt fantastisk at være bladudvalg i en klub fuld af fortællende og skrivende mennesker! Vi er således i den situation, at vi denne gang udkommer med et blad på 24 sider, og samtidig har vi måttet gemme nogle artikler til næste blad! I kan således allerede nu begynde at glæde jer til følgende artikler:

- EM i Portugal
- Dalsland Kanot Race
- Mere om både og bådtyper
- Artikel om ungdomsroerne – denne gang dem, som IKKE hedder Jesper og Amalie

Og husk, at ideer, fotos og artikler altid er velkomne! Ring eller skriv til en af os tre fra bladudvalget!

Kunsten at drille et par frederiks-havnere

Af Tina Grønborg. Fotograf: Poul Dahl Fogh

Her er et lille skud fra Tour de Gudenå, hvor Mougaard-brødrene lander efter en dejlig etape i modvind. Til de to venlige herrer fra Frederikshavn er der kun at sige: Tøser! hvis I skal stille op for KKL næste år, så tager I HAVKAJAKKLASSEN og IKKE trimklassen! ;)

Læs i øvrigt Jonas' fine artikel om TDG andetsteds i bladet!

Foto-konkurrence!

I næste blad vil vi igen afholde en fotokonkurrence, denne gang med emnet:

"Indfang KKL's ånd"

Der vil være chokolade til de tre bedste fotos! Deadline 10/12-12. Send dit foto til et af bladudvalgets medlemmer. Max 3 fotos pr fotograf.

24 timers løb

Af Lars Erik Larsen

24 timer med sidebølger, regn – og lidt sol

”Siden Voldborg har der ikke været ordentlige vejrudsigter” (Citat: Flemming Grønborg). Sikkert rigtigt, men netop denne weekend , d. 30 juni/1. juli, som var valgt til årets 24-timers løb, ramte vejrudsigten plet. Der var varslet frisk til hård vind fra sydvest, stigende i løbet af eftermiddagen lørdag for at aftage i løbet af aftenen – og søndag var der varslet rolige vindforhold, men til gengæld regn.

24-timers-løbet er ved at være en hvert-andet-års-tradition i klubben. Denne gang var der en ekstra dimension, idet løbet var arrangeret som et sponsorløb til fordel for klubbens ungdomsfond, så alle deltagere havde været i gange med at skaffe sig sponsorer. Nogle havde gjort det ekstra godt – helt op til 70 kr. pr roet kilometer. Jeg havde reddet knap så mange sponsorater i hus, men det blev da til lidt.

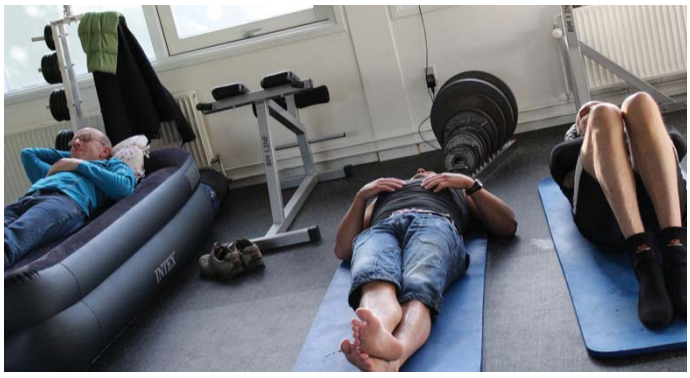
Kl. 10 var vi klar til start v. slingersen, 24 roere, hvoraf fire var børne- og ungdomsroere. For de voksne var der lavet en rute på 10 km med vendepunkt ca. ved MP-tårnet og for børne- og ungdomsroerne en 3 km-bane med vendepunkt halvvejs ude mod Hakket. For begge ruter var der start og mål ved slingersen, så omgangstællerne kunne følge med i antallet af ture. Thomas Christensen affyrede startskuddet – og så ud på første tur. Jeg lagde ud i ”min” sorte Bull og ved min entré på fjorden, kunne jeg konstatere, at vejrudsigten i den grad havde talt sandt: Sidebølger hele vejen op til vendebøjen og hele vejen hjem igen. Undervejs var der en anelse læ bag Egholm, men det sidste stykke op mod vendebøjen var der gang i den – 3 m høje sidebølger – njah, OK, så ½ m - eller lidt mere, men store var de! På vej hjemad måtte jeg erkende, at hvis jeg skulle gøre mig håb om at nå 100 km blev det ikke i Bull`en. Jeg skulle bruge alt for mange kræfter på at holde båden på ret køl, og i betragtning af, at det ville blæse mere op om eftermiddagen, var det ret enkelt: Efter første tur skiftede jeg til en Coast Runner og så af sted igen.

Tur to gik mærkbart lettere, selvom blæsten tog til. Jeg kunne nu i højere grad koncentrere mig om at komme fremad, selv om det stadig var hårdt med de evindelige sidebølger.

Efter de to første tur var det tid til en lille pause med en kop kaffe og nogle rugbrødsmadder. Det gik op for mig, at en hel del havde valgt at ro op ad åen efter den første tur på fjorden, men tur to var jo gået udmærket, så jeg valgte at blive på fjorden – det var jo også godt at have lidt på ”mobbe-kontoen” til en senere lejlighed! På tur tre fulgtes jeg med Peter Møller, som roede i sit helt eget tempo – ikke hurtigt, men sejt og konstant. Ja, på nogle tidspunkter roede jeg faktisk foran ham, hvilket er helt usædvanligt, især i det vejr. Jeg forsøgte at snakke med ham undervejs, men han reagerede ikke og så nærmest ud, som om han var helt i trance. Det gik op for mig, at han havde øreprupper i ørene og lyttede til noget heftigt technomusik, der åbenbart gav rytmen for hans roning. Altså ingen snak, men alligevel rart at følges med nogen. På fjerde tur fulgtes jeg med Thim, der meget loyalt satte et tempo, der gjorde det muligt for mig at følge med.

Det var ved at være noget hen på eftermiddagen, så efter en god pause ville jeg have en tur mere inden aftensmaden. Ifølge vejrudsigten skulle vinden løje noget af sidst på dagen, men det var åbenbart ikke sidst på dagen endnu. Men jeg oplevede det forunderlige, at da jeg passerede dæmningen, fik jeg bølgerne lige forfra og efter vendingen surfede jeg på nogle fede medbølger næsten hele vejen hjem – herligt.

Jeg var rasende sulten, da jeg tjekkede ind til Tove og Sannes herlige aftensmad, så der røg ret hurtigt et par pæne portioner indenbords. Jeg fornemmede, at jeg ikke var ene om at mærke en snigende ladhed ovenpå det solide måltid. Ja, nogle erklærede, at nu skulle de ikke ro før det blev mørkt.



Jeg havde tværtimod besluttet, at jeg IKKE skulle ro, når det blev mørkt, så ved 19.30 tiden gik jeg atter i båden for at tage et par ture inden solnedgang. Vinden havde lagt sig mærkbart,

men på første tur var der stadig nogle gode bølger. Jeg blev mindet om, hvorfor jeg normalt ikke spiser lige inden jeg skal ud at ro, men jeg fik da fornøjelse af den gode aftensmad på hele turen. Jeg gik ud på dagens sidste tur lidt før kl. 22 - så absolut dagens flotteste. Bølgerne havde lagt sig, mod syd var en flot halvmåne stået op og mod vest var solen ved at gå ned i et sandt farveorgie. På vej hjemad var det ved at blive rigtig mørkt og det var faktisk et flot syn at møde en flok nataktive kajakroere iklædt lys i diverse fantasifulde arrangementer – nogle mere tydelige end andre. Med ønsket om god tur til dem tøffede jeg det sidste stykke op ad åen og gik i land ved 23-tiden – i den grad klar til et hurtigt bad og så bare ind i posen til nogle timers søvn.

Det var ikke udpræget nemt at komme op da uret ringede v. 4.30-tiden, men efter en spegepølsemad fra gårsdagens madpakke og et glas mælk kom jeg da ned til slingersen, hvor jeg mødte Peter Damgaard, der allerede havde taget en morgentur og havde oplevet solopgangen over en spejlblank fjord. Det fik jeg også fornøjelsen af på første halvdel af turen, men på vej hjemad begyndte truende skyer at trække op fra vest og det begyndte at lufte lidt. På vejen hjemad mødte jeg Helene Sørensen, som så utrolig frisk ud oven på gårsdagens strabadser. Jeg ville lige have tur nr. ni med det samme. På vej ud mod mundingen mødte jeg Lise Marie, som var blevet overrasket af blæst og bølger og nu ville tage op ad åen i stedet. Og der VAR virkelig kraftig blæst på forkanten af den byge, der var på vej indover – det gav i den grad mindelser om gårsdagens vejr, men det lagde sig heldigvis hurtigt igen, og så begyndte det ellers at regne i stedet – kraftigt, det styrtede ned, hmmmm….

Tilbage efter tur ni mødte jeg Helene ved slingersen. Hun så ud som om hun aldrig skulle ud af kajakken igen og var på vej ud på en tur mere. Jeg trængte i den grad til at komme op og få noget ordentlig morgenmad og noget kaffe. I klubhuset var der nu kommet liv i de fleste. Jeg erfarede, at Frans havde rundet de 100 km. ved 1-tiden om natten – godt gået.

Ved 8-tiden var mange klar til at gå på vandet. På min 10. tur fulgtes jeg med Bruno, Anne og Lise Marie ud af åen. Bruno havde galant tilbudt at være lokomotiv for de to kvinder på hele turen, men jeg var super egoistisk og stak af sted i mit eget tempo. Det var et fantastisk rovejr, regnen silede ned, men det var helt vindstille og forholdsvis lunt. På denne tur havde jeg den hurtigste omgangstid i hele løbet. På vej hjemad mødte jeg - selvfølgelig - Helene, der var på vej ud på sin tur nummer 11 – virkelig sejt. Apropos sejt: Jeg mødte også en glædesstrålende Lucas, der fornøjet fortalte, at han nu var ude på sin tiende tur – eskorteret af en lille gruppe med sin far i spidsen. Rasende godt gået, når man bare er 7 år.

På slingersen var den trofaste omgangstæller Kasper krøbet i ly under en paraply sammen med flere tilskuere. Jeg var klar til en omgang mere, men klokken var lidt over 9, så jeg kunne ikke nå en hel tur. I stedet tog jeg et par 3-km-ture og sluttede således med 106 km i alt – personlig rekord – og med en skadefro tanke til de af mine sponsorer, der regnede med, at jeg nok ikke nåede så langt.

Efter præmieoverrækkelsen var det lige hjem og få styr på en sækfuld klamt rotøj, få lidt mad og så af sted til Hjallerup Kino, hvor jeg havde en operatørvagt til en eftermiddagsforestilling. (Jo, jo, - jeg så i hvert fald noget af filmen!) Og så var det jo om aftenen, at der var EM-finale mellem Italien og Spanien. Jeg var meget taknemmelig for, at Spanien fik afgjort kampen i ordinær spilletid – jeg er ikke sikker på, at jeg havde klaret en forlænget spilletid og straffesparkskonkurrence!

Stor tak til arrangementsgruppen for et rigtigt godt arrangement.

24 timer vol.2

Af Anne Kvist

TAK til roerne og sponsorerne ved årets 24 timers sponsorløb

Den 30. juni begav 22 roere sig på vandet som deltagere i dette års 24-timersløb. Som noget nyt var årets løb blevet omdannet til et sponsorløb, hvor der blev samlet ind til klubbens ungdomsfond.

På vegne af Kano- og Kajakklubben Limfjordens bestyrelse og mig selv, vil vi gerne sende en kæmpe tak til alle jer roere for jeres store indsats på vandet, men så absolut også for det flotte arbejde I har lagt i at finde sponsorer til løbet! Der blev i alt indsamlet

20.386 kr.

og det kan I alle give jer selv et stort klap på skulderen for!

Sponsorerne

PEGI Holding, Vester Kopi – Aalborg, Mølgaard Production, Villumsign ApS, Tømrermester Jacobsen, Jyske Bank, Scanglas A/S, Nørresundby Boligselskab, Helledig Ejendomme ApS, SB Transport, Agri College Aalborg, A.M.T. Aalborg - Maskin & Smedeværksted - Morten Jørgensen, Jonas David Larsen, Anne Kvist, Jan og Kim, Lone Pedersen, Henrik A. Sørensen, Pavel Galibarov, Flemming Grønborg, Jette og Jens O. Bundgaard, Gitte Østergaard, Lars Erik Larsen, Lis Damgaard, Simon Svendsen, Gitte og Søren, Birgit og Peter Dalsgaard, Kirsten Dam Nielsen, Dorte D. Nielsen, Inger Dam Nielsen, , Roal Straus, Jytte og Svend-Ole Sørensen, Pia Meiner, Grethe Simonson, Michael Fjordbak, Anders Tjell, Michael Lassen, Hjalte Tjell Simonsen & Malene Simonsen, Jørgen og Ingebirthe Pedersen, Stald Anders Pedersen, Harald Peter Pedersen, Line Fredslund Andersen, Thomas Christensen, Sabina Christensen, Lise Marie Christensen, Winnie Lene Nørgaard, Dan og Birgitte Jørgensen + flere, og sidst, men ikke mindst Carla (Frans' hund).

I skal alle have mange, mange tak for denne fantastiske støtte I har udvist overfor Kano og Kajakklubben Limfjordens ungdomsfond!

Beretning: Aalborg set fra vandsiden i havkajak

Af Henriette Skjønning

Dato: 1. sept. 2012
Målet med dagen var at vise vores rovand og vores klub for de andre kajakklubber i det nordjyske havkajaksamråd, HavkajakNord. De andre klubber har afholdt deres vellykkede arrangementer i år, så vi var sidste skud på stammen.
Tue fra Aalborg Vandcenter, Tom fra Aalborg kajakklub og undertegnede fra KKL havde planlagt dagen i fællesskab, og vi fik stor tilslutning med 27 deltagere. Vi ønskede at vise vores fælles rovand og klubber frem, og havde desuden planlagt dagen sådan at, at man kunne stå af efter behov, da der var lagt op til en lang dag (kl. 10.00-19.00). Der var deltagere fra Skagen, Frederikshavn, Hou, Gøl, Nibe, AKK, Vandcenteret og KKL.

Dagens program
Kl. 10.00 Vi mødtes vi alle ved Aalborg Vandcenter, hvor Tue viste rundt i klubhuset og det tilstødende område, Friluftsbadet og vinterbaderklubben Isbjørnen/badebroen. Roere fra Frederikshavn og Skagen mødtes med os i KKL og vi fulgtes over fjorden - og dem fra de andre klubber startede direkte fra Vandcenteret.

Kl. 11.00 Vi roede vi ind mod Aalborg midtby og videre til Østhavnen. Vi passerede undervejs Jernbanebroen og Limfjordsbroen med fuld musik, da der var en rockkoncert i gang pga af "Aalborg i rødt", så hele byen og havnefronten osede af fest og aktivitet. Genialt! Da vi kom til Havnebadet og Utzonhuset havde Nordjysk klatreklub sat en boulder-klatrevæg op (klatring uden sikringsreb), der stod skråt lænet ud over vandet, så vi blev underholdt af energiske klatrere, der klatrede til tops og faldt/sprang i vandet fra flere meters højde. Plask!!! Derefter roede vi videre forbi KMD-bygningen, de små kanaler og ind i Østhavnen, hvor vi fik lov til at prøve den nye kabelbane, der skyder en fart på 35 km/t. Grundet tidsrammen for dagen nåede kun 3 af havkajakroerne af få en tur med fuld speed. Hele kajakkens stævn lettede fra vandet, da den susede af sted med 35 km/t. Det så mega fedt ud! Det koster 75 kr. at prøve kabelbanen, som har åbent hver dag. Vi fik det dog gratis den dag. Et sjovt sted at lege ((O:

Kl. 12.30 roede vi tilbage til Aalborg Kajakklub – nu med toner fra et jazzband på havnefronten, der spillede super hyggelig New Orleans Jazz, og vi nåede, som aftalt, lige forbi broerne inden startskuddet gik til "Limfjordskrydseren", hvor 75 svømmere blev sendt i vandet. Vi holdt frokostpause og fik serveret lækre hjemmelavede sandwich og drikkevarer af Tom og hans søster i AAK, og Tom viste klubhuset frem.

Kl. 13.30 roede vi videre (mod vest) og ind omkring Vester bådehavn ad den lille kanal under broen, og her delte vi os op i to hold. Det var blæst noget op, så nogen roede med Tue direkte til Egholm og holdt kaffepause på shelterpladsen i læ og fuld solskin. Tom fortalte dem lidt om øen, og Tue satte grønlandske reb op i to træer, så de kunne prøve kunsten af. Det havde de meget sjov med – foruden kaffe og kage. Jeg roede imidlertid videre med en flok, syd om Egholm og ud forbi "grøn bøje" og viste dem shelterpladsen, der ligger omkring rød kost 1. Vi roede så tilbage til de andre på Egholm til kaffepause på shelterpladsen - og fik lidt sjov bølgesurf med på vejen dertil… Weeeeee!!!

Kl. 16.30 roede vi så til KKL. Her havde Lene Jelstrup og jeg forberedt grillen, så vi kunne servere masser af hotdogs til folket ude på terrassen - og der var desuden mulighed for yderligere leg med de grønlandske reb (indendørs). Vi gav en lille rundvisning af vores fine nyrenoverede klublokaler, som de alle var meget imponerede af. Vi fik yderlig besøg af "koner og børn" til spisning, så det var bare super hyggeligt. Dagens sluttede kl. 19 og alle havde haft en god dag med sjove og underholdende indslag, godt vejr, hyggeligt samvær, nye bekendtskaber og set alle tre klubber, samt fået lidt godt til ganen undervejs.

Alt i alt et meget vellykket arrangement med en flok glade entusiastiske havkajaknørder.

www.havkajaknord.dk

Beretning: København set fra havkajak

Af Birgitte Frier

På kajaktur i Københavns kanaler og havn fredag den 20. til søndag den 22. juli 2012

Fredag aften mødtes jeg med folk fra Frederikshavn og Nibe, og med 9 hav-kajakker bagpå gik turen til København i to biler, hvor eventyret ventede. Vi ankom ved midnatstid og blev indkvarteret på den historiske Holmens Kaserne, omgivet af volde og kanoner og med vækning kl. 8 af kanonskud!!!

Vi sov i dobbeltværelser (kaldet "Lukaf") med bad og WC på gangen. Og skulle du til køkkenet måtte du OP på en øvre etage, for derefter at gå NED igen ad en trappe! Bor man på denne kaserne, skal alt til spisning medbringes: Bestik, tallerkner og glas...og al madlavning er en udfordring, da der stort set intet er i køkkenet på nær et par pander og et skærebrædt, og ens kreative evner bliver testet, så sjovt er det. Dog er der lagner, dyner og internet på værelserne og den smukkeste udsigt ud over havnen og alle spirene.

Vi blev skudt ud af sengene kl. 8 af kanonen lige udenfor, og efter morgenmaden gik turen ud til Kanonbådshusene 1 km væk, hvor den lokale kajakklub havde til huse. Vores guider var to roere fra Frederikshavns kajakklub, som havde boet i København, og som kendte kanalerne ud og ind.

Vejret var fint, delvis med sol og med god vind, så da vi forlod Holmens voldgrav og begav os ud i det åbne vand i havnen, blev vi mødt med et festivitas af store bølger, hækbølger og refleksbølger!! Fantastisk i en havkajak, og vi sad alle med store smil og nød oplevelsen og showet: Turistbåde, færgebåde, færger, jetski, sejlbåde og patruljebåde sloges om pladsen i havnen, og vores mantra var: "Vig for alt!!" Det var en oplevelse at zigzagge ind og ud mellem bådene, og man skulle have tungen lige i munden og øjne i nakken for at holde øje med al trafikken!!! Alt imens man blev smidt frem og tilbage af bølgerne. Vi holdt os samlet, så fartøjerne kunne se, hvor de skulle passere os, men der var alligevel nogle stykker, der overså os, og vi måtte i al hast vige pladsen for ikke at ende som forstavnsmadding!! Vi havde et par near-misses, men alle tog det med et smil, og vi overlevede alle havnekryds. På "Ofelia Beach" ved Operaen var der udstilling af sandskulpturer, og det var en fornøjelse at nyde dem fra vandet.

Vi krydsede havnen og endte i Nyhavns kanal....eller rettere "Agility for kajakker!". Der var en stadig strøm af turistbåde frem og tilbage, med guider, der fortalte løs og dusinvis af turister, der tog fotos af vores havkajakgruppe. Det var en oplevelse pludselig at være én af Københavns attraktioner, og jeg scorede desuden et par turist point, da jeg roede lige bag en turistbåd fyldt med vinkende amerikanere hele vejen ud igennem kanalen fra Nyhavn....jeg var stjerne for en dag!! :o) Nyhavnskanalen var en oplevelse, da den foregik med alt hvad EPP2 kan byde på: Sideroning, baglænsroning, hurtigt fremad og så lige til siden for endnu en båd...." Der kommer en båd mere!! Ind til siden!!!" Vi grinede og hyggede os i solen og hang fast i bådene, der lå tøjret til kajen, så vi kunne komme af vejen for den uendelige trafik.

Så begav vi os længere ud, forbi Operaen, Det kongelige Bibliotek, og nød alle husbådene, som alle havde personlige præg. Til sidst passerede vi sluserne ved Sluseholmen, hvor vi købte ind til frokost iført neopren og redningsveste i en meget fin italiensk butik, og picnic blev indtaget i en nærliggende marina, hvor beboerne i al hemmelighed dyrkede hamp!!!!

Derefter gik turen tilbage til City, hvor vi besøgte forskellige kanaler og Fisketorvet og roede gennem kanalen omkring Christiansborg, og vi nød sommerstemningen i fulde drag, med folk overalt på kanalernes sider. Vi så den undersøiske skulpturgruppe, "Agnete og Havmanden", lige bag Christiansborg, og kunne som de eneste røre ved figurernes hoveder under vandet, imens turisterne blitzede løs oppe på landjorden. Vi havde skønne udsigter til Nickolajkirkens spir og Rådhuset, og vi endte på terassen af Kayak Republic for enden af kanalen, hvor kajakker er særligt velkomne, og der er plads til at trække bådene op og få sig en kop kaffe og en snack, og her kan man nyde trafikken strømme forbi.

Vejret var fantastisk, og da vi var færdige med den planlagte tur, besluttede vi, at vi skulle se mere, så turen gik forbi Det Kongelige Teater, hvor man kan ro ind under bygningen og nyde "skoven" af betonbjælker i vandet...., Amalienborg og Rådhuspladsen og et utal af andre seværdigheder, og vi endte på Langelinie og fik set den Lille Havfrue bagfra...igen med hundrevis af turister, der knipsede den lille skulptur...og os!! Overalt hvor vi kom frem, vakte vi opsigt, og specielt asiaterne er ikke vant til havkajakker, så det var en oplevelse. Folk vinkede til os og pegede, og vi vinkede tilbage, og man ender bare med at sidde med et kæmpesmil på hele dagen, fordi oplevelsen er så stor på alle måder.

Den Lille Havfrue bød på flere undvigemanøvrer fra utallige turistbåde. Vi roede videre ud til Langelinie med de store krydstogtskibe, hvorefter kursen blev sat mod Reden, hvor vi måtte lave et kryds på ca. 1,5 km i fine, store bølger. Det var en stor oplevelse at se skiltet ved indsejlingen, hvor der stod, at specielt kajakroere er velkomne. Vi gik omkring på voldene og besigtigede bastionen, som også indeholdt et multimedieshow om Slaget på Reden (Trekroner) i 1801. Her holdte danskerne i 4 dage stand mod Lord Nelson, der ville indtage København. Det var sjovt at se fortet indefra i dets originale stand og her og der blev man mødt med brag og råb og skrig fra højtalere.

Vi vendte næsen hjem efter at have roet ca. 30 km. på 8 timer....vi var mætte af indtryk, og sluttede aftenen med grillaften i kajakklubben.

Søndag blev vi atter skudt op kl. 8 af kanonsalve, og kl. 9.30 var vi på vandet og besøgte igen seværdighederne fra dagen før iblandet nogle nye kanaler....solen strålede, og vi nød bølgerne og atmosfæren i byen, og vi passerede som noget nyt ind igennem kanalen ved Christianshavn. Kl. 14 forlod vi Holmens Kaserne med kurs hjemad, 43 ro-kilometer rigere, og alle enige om, at det har været en kæmpe oplevelse.

Jeg vil anbefale denne tur til enhver, der har lyst til at prøve noget nyt. Vi har set utallige seværdigheder, og at se København fra vandet er bare en oplevelse....dog er havkajakker nok bedst egnede, da man skal igennem havnen for at komme ind i de forskellige kanaler, og havnen serverer meget trafik, store bølger, kaos og vind, så insisterer man på at ro med turbåd, skal man have en meget god balance og glimrende mod!!!! Man skal desuden være opmærksom på, at en del af kanalerne er ensrettede, når man planlægger sin rute.

Grib Chancen – Fyn Rundt

Af: Peter Damgaard

- Eller hvordan en havkajakmotionist blev klubbens hurtigste på Fyn Rundt 2012

Jeg vil fortælle lidt om mine oplevelser på Fyn Rundt 2012, for evt. at give andre lyst til at deltage. Jeg har tidligere deltaget i Fyn rundt 2 gange, men aldrig gennemført alle etaperne, så jeg håbede, at det skulle lykkes for mig denne gang. Det skulle egentlig have været 4. gang jeg deltog, men sidste år blev jeg forhindret, dels fordi jeg fik en blodprop i hjertet og dels fordi, der var problemer i mit firma, men de flinke folk i løbssekretariatet havde overført min deltagelse fra 2011 til 2012, så det var sådan set en gratis tur for mig.

Dag 1. Svendborg – Faaborg 33 km
Efter at have fået udleveret startnummer og afleveret bagagen var det bare om at få sig gjort klar til at sætte kajakken i vandet og få startet på årets store ferieoplevelse. Der var kun 45 startende både, så det var et noget mindre felt i forhold til tidligere gange. Selvom starten forgår inde i Svendborg havn i relativt roligt vand, så skal der åbenbart hvert år være lidt tumult inden starten. Jeg husker for et par år siden, hvor Vagn Makholm måtte ud og lave lidt svømmetræning allerede inden starten var gået. I år var det en havkajak, der pludselig tippede rundt, og efter at roeren havde været oppe for at få luft et par gange uden at komme helt op, roede et par kajakker hen for at hjælpe ham med at komme op, men lige lidt hjalp det, han kom ikke op. Vi var alle ved at blive lidt bekymrede, men pludselig dukkede han op ved egen hjælp, mens han triumferende holdt sin mobiltelefon højt i vejret. Han havde godt nok haft den i en pose, men den var ikke fastgjort, så den var smuttet udenbords, og han kunne jo ikke deltage uden mobiltelefon, så han skulle bare have fat i den igen. Det fik han så, men han fik også gjort vi andre lidt bekymrede.

Efter den obligatoriske udsættelse af starten pga. Drejøfærgen, kom vi endelig af sted. Der var medvind og medstrøm ud af Svendborg, så vi havde hurtigt passeret Svendborgsundbroen. Det var en dejlig tur, det småregnede lidt ved starten, så jeg havde taget en vand- og vindtæt jakke på, det skulle jeg ikke have gjort. For da det ikke blev til mere med regnen og vi havde en god medvind, var jeg ved at koge i alt det tøj. Da jeg samtidig havde været så dum at tage den indenunder min svømmevest, var jeg efter en times tid nødt til at gå i land for at komme af med jakken, og når jeg nu var i land kunne jeg jo også lige tage og tømme blæren. Resultatet var, at 8 passerede mig og jeg fik kun hentet den ene kort før mål. Resultat: Jeg kom i mål som nummer 34 i en tid på 3 timer og 44 min. Officielt er distancen 33 km, men min GPS sagde 30,6 og en gennemsnitsfart på 8,0 km/t. Det syntes jeg sgu var helt godt gået, selvom der var både medvind og medstrøm. Overnatning på Sundskolen som sædvanlig og luksusforplejning med 3-retters menu.

Dag 2. Faaborg – Assens.
Officiel distance: 44 km, min GPS sagde 45,0 og en tid på 6 t og 21 min. Gns. fart 7,4 km/t.

Vejret var fint med en let vind fra SV. Vi startede ud i modvind, men ville ellers stort set have medvind resten af dagen. Der var ret heftige bølger ved søndre hjørne af Horne Land. En af turbådene gik i land for at tømme båden for vand, men mistede så sin GPS. Jeg fulgtes lidt med hende ind i Helnæs Bugt, hvor der fortsat var pæne bølger (nok ½ m). Da vi måtte holde tilbage for færgen Bøjden-Fynshav væltede hun i og valgte at stå af på resten af dagens etape. Jeg så marsvin 2 gange. Der var lidt regnbyger og bulder i det fjerne, så jeg afsluttede dagens etape med en 2 km spurt for at nå i land inden det blev tordenvejr. I Ålkrog Bugt mellem overbæringen og Check Point 3 så jeg et splitflag drivende i bølgerne. Jeg troede, at det var en af indriggerne, der havde tabt det, så jeg vendte om og samlede det op. Det viste sig, at ingen havde mistet sit flag. Så nu har jeg et flag, som jeg skal føre over målstregen sidste dag. Overnatning i Arena Assens, et lækkert sted med masser af stole og sofaer at slænge sig i. Maden: middelmådig lasagne, men i rigelige mængder.

Dag 3. Assens – Middelfart.
Officiel distance 40 km. Min GPS sagde 38,8 km, tid 5 t. 55 min. gns fart 6,5.

Vandet stod ned i stænger, da vi spiste morgenmad. Det var heldigvis blevet tørvejr, da vi gik ned til klubben. Det blæste pænt og vi kunne se, at bølgerne var større, end da vi kom ind dagen før. Ifølge vejrudsigten skulle der være 5 m/s fra SV. Dvs. at vi hele dagen skulle døje med enten sidevind eller modvind. Straks vi kom ud fra havnen, var der 1 m høje sidebølger, og det var der stort set hele vejen til Middelfart (FJ ville helt bestemt ikke være glad for dagens etape). Ved middagstid gik vinden i vest, og det var nok nærmere 10 m/s i middelvind.

Første deltager væltede allerede 1 km efter start. Jeg erfarede senere, at han havde været i et par gange mere (surfski…) Der var også en af de gamle garvede (Jens Madsen fra Assens), der væltede på vej ind i Fønsvig. Han beskadigede desværre sin flotte trækajak så meget, at den begyndte at tage vand ind, men han fuldførte dagens etape. Jeg har også fået en del vand ind de sidste 2 dage, meget mere end normalt (selv i bølger) Jeg har nu fundet forklaringen: Der er gnavet hul i mit dækken lige bag ryggen, og der er hul helt igennem, så hver gang, der kom en bølge ind bagfra, fik jeg lige en lille skvæt ned i bukserne. Den uheldige turbådsroer fra i går havde fået fat i en Coastline, men vippede i igen i dag og måtte igen udgå af dagens etape. Som sædvanlig lækker grillmad i Middelfart og pandekager med is som dessert.

Dag 4 Middelfart-Bogense. 41 km
Herlig dag. En vind, der stort set hele tiden var medvind. Strømmen var også med os hele vejen ud af Lillebælt. I mål efter 4 t. og 39 min. Kanon mellemtider. Efter 2 timer havde jeg roet 19 km, efter 3 timer 27 km og 4 timer 35,5 km.

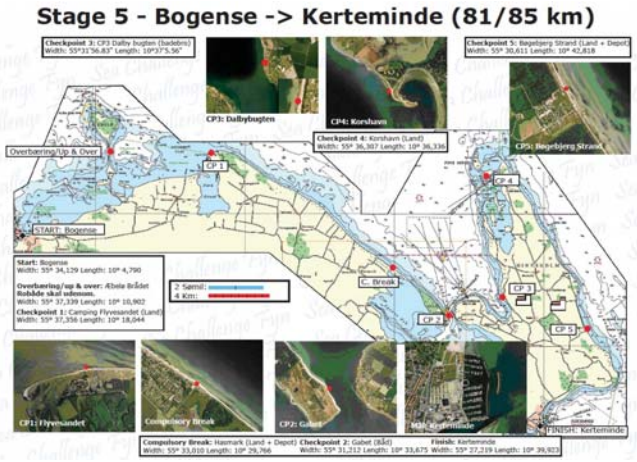
Lige før den gamle Lillebæltsbro var jeg ved at blive torpederet af 3 marsvin, der kom svømmende direkte imod mig. Først et par meter før vi ville ramme hinanden, dykkede de ned. På grund af de gode strømforhold lurede jeg på en af de gamle turbådsroere, Ib fra Århus, og da han gik meget langt ud i Lillebælt gjorde jeg det også. Sikke et held. Jeg passerede den gamle Lillebælt Bro med 12,7 km/t ifølge min GPS. Efter Strib tog jeg en hænger på en tysker. Jeg foreslog, at vi skiftedes til at trække for hver km, og det gik virkeligt godt, indtil vi nåede Båring Vig, hvor han efter min mening gik for langt mod øst. Jeg tog en vestligere kurs, som viste sig at være en omvej til selve Check Pointet; men jeg kom da før tyskeren til Check Pointet, så jeg har nok haft bedre strøm- og vindforhold. Fra Check Pointet og til mål gik jeg alene, men kunne hele tiden holde farten over 8 km/t.

Indkvartering på Bogense Skole. Ikke i hallen som sædvanlig, men i en lille gymnastiksal (- og den var lille, bare vores bagage fyldte hele hallen) og ellers rundt omkring på gangene blandt håndværkere og andet godtfolk. Ved Ro-klubben var der Rockkoncert med nogle unge fløse, der spillede Led Zeppelin musik. Det kunne de godt have fortalt noget før, så jeg ikke var gået glip af koncerten.

Maden var som sædvanlig fantastisk i Bogense. Folk gik tidligt i seng, Kongeetapen ventede jo i morgen. Desværre havde jeg lagt mig ved siden af roerne fra Københavns Roklub (De kan godt nok trække torsk i land, de københavnere).

Dag 5. Kongeetapen Bogense-Kerteminde.
For de skrappe 80 km og for vi andre (der har indset vore egne begrænsninger) 40 km.

Tidligt op kl. 4.00. Ikke nok med, at jeg havde lagt mig ved siden af Københavns Roklub, jeg havde også lagt mig der, hvor der skulle serveres morgenmad, og de mødte tidligt ind. På den anden side - det var nærmest morgenmad på sengen! Vejrudsigten lovede hårdt vejr fra middag og fremefter, så den lange etape blev sløjfet (igen) og alle skulle ro den korte distance med fælles start kl. 7.15.



Jeg har det ikke godt med denne etape. Der er altid vind fra SØ (modvind). 2 gange er jeg stået af midtvejs, og én gang er den helt blevet aflyst.

Der var (som sædvanlig) vind fra SØ og lidt træls vand, så jeg droppede hurtigt ned i feltet og lå 4. sidst ved overbæringen. Mine tanker gik på, at jeg endnu engang ikke skulle gennemføre og mit tempo faldt støt og roligt (utroligt, hvad negative tanker kan gøre). Efter overbæringen valgte jeg en middelvej over til Flyvsandets Camping, hvilket viste sig at være en rigtig god idé. Jeg halede ind på en større gruppe, som var gået for langt ind mod land og ligeledes nogen stykker, der gik for langt ude. Kl. 9 blev der vindstille, og mine negative tanker forsvandt. Pludselig tænkte jeg, at det var muligt at gennemføre, og straks steg min fart til 7-8 km/t, (utroligt, hvad positive tanker kan gøre). Strækningen fra Flyvsandet og ned til gabet ved Odense Fjord er dræbende i SØ-vind (det var begyndt at blæse lidt igen), men så må man jo kigge lidt på sommerhusene og livet på stranden. Jeg bemærkede, at det i det område er et must at have alu-fælge på sin båd-trailer. Jeg indhentede Finn lidt før Check Point 1 ½, og så skulle vi jo bare lige ro de sidste 10 km til målet i Bregnør. Bregnør er ikke verdens bedste sted at slutte en etape. Ingen bad, ingen omklædning og intet toilet, - men ellers et meget hyggeligt sted. Overnatning og bespisning i Kerteminde Ro- og Sejlklub. Fint nyt sted de har fået, men der er altså ikke plads til 50 mennesker, der skal spise og sove det samme sted. Men dejlig sauna og hvad f... -vi finder ud af det.

Dag 6. Kerteminde – Nyborg
En enkeltstartsdistance på 20 km + - hvis vi får lov - 10 km ekstra, når vi ror under Storebæltsbroen.

Jeg skulle starte som nr. 13 kl. 10.12. Som sædvanlig giver man fuld skrue ud af havnen, hvorefter jeg går ned i en mere rolig kadence. Efter 3 km havde jeg hentet båden, der startede før mig, og så gik det ellers pænt derudaf. Jeg gik ret tæt på kysten pga. modstrøm og SV- vind. Efter 6 km blev jeg hentet af Jens fra Assens (ham med trækajakken, der var lappet sammen med gaffa-tape), men han kunne ikke rykke fra mig, så vi enedes om at skiftes til at trække 2 km af gangen. Det gik fint, rigtigt fint. Vi havde samme opfattelse af, hvor det var bedst

at ro. På den måde kunne vi holde en fart af ca. 9 km/t, over en enkelt strækning var vi over 10 km/t (det var nok en god strøm). Vi blev kun hentet af en enkelt surfski (den senere vinder af hele Fyn Rundt). Vi holdt farten helt til mål, og jeg endte som nr. 1 i min klasse. HERLIG TUR.

Bagefter roede vi turen under Storebæltsbroen. Mærkeligt - der var vindstille på Nyborg Strand og der var Vindstille i Nyborg Havn, men derimellem modvind og grimme bølger. Vel ankomne i Nyborg Havn nød vi et bad og solen ude på forpladsen.

Dag 7. Nyborg – Svendborg.
Sidste dag, mærkelig stemning, alle er vemodige og lidt spændte. Jeg fandt ud af, at Torben, der er nr. 3 i mit klassement, fører med 9 min og 26 sek. Så hvis jeg nu har en god dag, og han måske går lidt ned, så skulle det vel ikke være helt umuligt at hente ham på årets sidste etape. Jeg ved ikke, hvor det konkurrence-gen kom fra, men lige pludselig var det der. Og jeg sidder og overvejer meget nøje, hvem der plejer at gå lidt hurtigere end mig i starten, hvem er det, jeg altid henter, hvor skal jeg finde min plads uden helt at knække over, men stadigvæk lige køre lidt hårdere på end jeg plejer. Starten var en fælles flyverstart, hvor tiden starter når første båd passerer havnemundingen. Som sædvanlig pisker alle af sted og jeg pisker med for én gangs skyld med. Efter lidt tid fornemmer jeg, at det går godt for mig, og jeg vil forsøge at hente Torbens forspring. Jeg avancerer op i feltet og kan tage en slapper/hænger ind imellem, når jeg har hentet nogen. Det går fint, men efter Lundeborg er der meget langt op til nærmeste deltager/konkurrent, og jeg har svært ved at hale ind på dem. Efter fyret på Elsehoved går jeg død og sidder og hugger i det. Lidt efter Åbyskov kommer en af dem, jeg tidligere har overhalet op og racer af sted, og jeg forsøger at hænge på. Det kan jeg dog ikke, men får igen fart i kajakken og kommer ind mellem Fyn og Thurø. Nu går det fint igen, passerer dæmningen i helt stille vand (der var jeg heldig, det kan ellers godt tage nogle ekstra minutter, hvis strømmen er imod).

Jeg nærmer mig endelig mål og ved, at jeg nu har gennemført alle etaper på Fyn Rundt. Vælger at krydse sejlrenden 2 gange og går over mod Vindeby Øre. Her skal jeg lige have fundet flaget frem (se 2. etape) og krydser for foreløbigt sidste gang sejlrenden for at gå direkte i mål. Jeg krydser målstregen med et kæmpe brøl. DET LYKKEDES - jeg gennemførte Fyn Rundt. Desværre slog jeg kun Torben med 8 min og 22 sek. på sidste etape, så han fik en velfortjent 3. plads, mens jeg må nøjes med 4. pladsen, 1 min og 4 sek. senere.
Det vigtigste var, at jeg gennemførte, og efter 1 døgn, 9 timer, 26 minutter og 42 sekunders roning var jeg en glad mand.

Jeg fik vist aldrig nævnt, at jeg er glad for, at KKL ikke ligger på ruten (vi er jo en alkoholfri klub), for hver dag, når vi kommer i mål, står der en halv liter kold fadøl klar, og den smager f.... godt efter 40 kilometers roning!

Nå ja, hvordan jeg blev klubbens hurtigste på Fyn Rundt: Det var fordi, jeg var den eneste fra klubben der deltog!!!!!

Jeg vil gerne understrege, at det ikke er en tur for nybegyndere (der skal være nogle kilometer i armene), men man skal heller ikke være macho eller hvad det nu hedder. Vi er mange, der deltager, fordi det er hyggeligt og dejligt at møde mennesker fra andre klubber, og alle konkurrerer på deres egne vilkår. Næste år er det 10. gang Fyn Rundt afvikles, og jeg håber, at mange flere vil deltage end i 2012.

Ungdoms-Lege i Rendsburg

Af Johnny Søttrup Christensen

Lidt om ungdomslegene

Ungdomslegene (UL) er en tradition, som Aalborg har med tre andre byer, Rendsburg i Tyskland, Almere i Holland og Lancaster i England, de skiftes til at afholde mini OL med deres forskellige venskabsklubber i forskellige idrætsgrene. Nogle idrætsudøvere kommer til at bo ved værtsfamilier, andre på skoler og nogle i selve klubberne. Ideen er at der skal skabes bånd mellem udøverne, samtidig med at der er konkurrence mellem dem. Dette er en gammel tradition fra efterkrigstiden om, at når man har sovet ved sin værtsfamilie og omvendt vil man ikke gå i krig med hinanden i fremtiden. Man laver en indmarch som ved et rigtigt OL, hvor hvert land er ens klædt med national flag samt hvilken by man kommer fra. Efter en mindre gåtur gennem byen samles man på en plads, hvor der er opstilling og præsenation af landene samt byerne. Så bliver der tændt et ildtårn som ved OL og derefter er der forskellig underholdning med musik og dans. Udover konkurrencerne laver de forskellige klubber forskellige ting for deltagerne. Undervejs er der diskotek for de unge og for lederne. Legene slutter med en march gennem byen, men denne gang går de forskellige idrætsgrene sammen med skilte for deres idrætsgren. Her opråber man hvor mange medaljer der er vundet til de forskellige idrætsgrene og by/land. Så til sidst slukker man ildtårnet og afslutter igen med musik og dans.

Jeppe har på denne måde mødt Jannik (kajak) fra Rendsburg sidste år da der var UL i Aalborg og de skriver meget sammen og de mødes da også ved de forskellige havneræs der er i vinterperioden i Danmark.

Ugens program

Mandag:
Vejret var dejligt og blev kun bedre i løbet af dagen.
Mandag morgen kl. 0715 var vi på pladsen ved Nordkraft for samling til fælles afgang til UL i Rendsburg. Vi skulle selv køre, da vi skulle have vores kajakker med, resten af idrætsudøverne kørte i busser. Kl. 0730 kørte vi i samlet flok mod Tyskland. Efter et hurtigt smut med indkøb ved grænsen samt lidt at spise, gik turen videre mod Rendsburg. Da vi ankom til Nordmarkhalle (samlingssted for info under UL i Rendsburg) var Jannik og hans bror, Hendrix kommet for at tage mod os. Da vi var kommet før busserne, havde vi tid til lige at køre i kajakklubben med vores kajakker og ting. Da vi kom tilbage i Nordmarkhalle mødte vi Jens Lunds mor (Eva), som var med atletikholdet. Efter vi havde fået alle de ting vi skulle have af info og materialer kørte vi tilbage i klubben for at komme på plads. Vi blev godt modtaget af klubbens mand der stod for klubhuset, vi fik nøgler til selve klubben og til rummet hvor køleskabet var. Da vi kun var os fire (Jeppe, Mathilde, Hanne og Johnny), fik vi lov til at overnatte i klublokalet. Da vi var kommet ordentligt på plads gik vi ind til by for at spise, fandt et super sted, fik afleveret en madbillet for mad og drikke, det var dejligt nemt. Da vi kom i klubben igen var det tid til en aftentur på vandet. Fantastisk rovand, helt fladt og vandet 19 grader og luften 28 grader klokken 2200. Efter en god rotur og et bad samt lidt hygge, var det tid til at sove.

Tirsdag:
Vejret: varmt fra morgenstunden og ulideligt over middag med over 30 grader.
Efter morgenmaden var der samling udenfor klubhuset med lidt info for dagens program. Først skulle der lige roes en tur i K1, det blev en tur ud under motorvejsbroen over Kielerkanalen og tilbage igen, en samlet tur på 11 km.

Jeppe på vej ind efter hans første tur på Kielerkanalen

Efter kajakkerne var gjort rene og lagt på plads, stod den på konkurrence, hvor man blandede baglæns- og kajakroerne på 4 hold, man havde lavet mange forskellige konkurrencer på land, bl.a. kartoffelstafet, kast med rispose, vikingespil, papirfoldning og løb med en åre.

Mathilde i gang med kartoffel løb

Efter konkurrencerne var der fri leg, der blev fundet whitewater kajakker, alm. kajakker K1 og K2, der var surfbrætter og baglænsbåde og alle prøvede de forskellige bådetyper. Og heldigvis havde baglænsroerne flere problemer med at ro i kajakker end omvendt! Men der blev hygget på kryds og tværs af lande og bådtyper. Sidst på eftermiddagen blev der roet 10 km i K4, så man lige kunne finde ud af, hvem der skulle sidde hvor, i båden.

Efter lidt afslapning og et bad gik turen sammen med kajakklubbens roere ind til åbningsceremonien i byen og efter åbningsceremonien fandt vi et sted at spise.

Billeder fra åbningsceremonien

Onsdag:
Vejret: Igen varmt fra morgenstunden og ulideligt over middag med over 30 grader.
Dagen startede med samling for kajakfolket og info om dagens program. Ved info fortalte Tobias (han står for ungdomsafdelingen i Rendsburg kajakklub), at der var mange afbud fra de andre kajakklubber og derfor kunne der ikke afholdes rigtig konkurrence, men han havde talt med baglænsroerne om at deres 4ere og 2ere skulle ro mod vores K4 og K2. Aftalen blev at man lavede en stærk drenge K4 og en mix K4 (2 piger-2 drenge), i K2 blev det til tre drenge kajakker og to mix. Formiddagen gik med at finde K2 makkerne og de fik roet nogle km. Vi fik set baglænsroerne ro deres konkurrence og vi blev enige om at kajakkerne fik det svært.

Efter middagsmaden var det tid at finde K4 og K2erne frem, for nu skulle der roes om kap mod baglænsroerne og der var nogle opgør der skulle sættes på plads, da de havde gået og gasset hinanden op om, hvem der var de hurtigste!

Først fløj K4-drengekajakken afsted fra staten og slog baglænsbådene stort. Så kom der en drenge baglænsroer på 2. pladsen kun lige foran vores K4 mix kajak, der også kun lige kom foran en baglænsroer 4er. I K2 tyvstartede baglænsroerne og var over en bådlængde foran Jeppe og Hendrik som var lige ved at indhente dem. Kajakken Mathilde var i kom på en delt 6. plads med en baglænsroer.

Det var super sjovt både at se deres indbyrdes konkurrence og de synes også det var sjovt at ro mod hinanden.
Om aftenen var der diskotek for de unge mennesker. Hanne og jeg have regnet lidt på vores madbilletter og kunne se vi var i overskud, derfor tog vi alle Rendsburgs kajakroere med på McDonalds, da vi ikke synes det var helt ok fra Rendsburgs ungdomslege ledelse at kajakroerne ikke have fået madbilletter som alle andre, bare fordi der ikke var mange tilmeldinger og så skulle de spare. Så glæden var stor blandt roerne!

Torsdag:
Vejret: Stadig varmt fra morgenstunden og ulideligt over middag med over 30 grader.
Vi startede igen med en morgensamling med info for dagen, dagens program bestod af en fælles tur i store kanoer sammen med baglænsroerne. Kajakklubben have en kæmpe stor kano og to mindre der skulle bruges samt vi tog to whitewater kajakker med på slæb. Baglænsroerne fandt to 8 mands inriggere samt tre singlesculler. Vi blev fordelt efter det vi havde lyst til at ro i, så gik turen af sted mod en kunstig strand man havde lavet omkring 6-7 km fra klubben, drengene i en af de mindre kanoer lavede end masse sjov med at to roede i kano og den tredje i whitewater der var på slæb og så skiftede de undervejs. Da vi ankom til stranden, var der frit slag for underholdningen, der blev badet, spillet bold med konkurrence, hvor taberen skulle hoppe i vandet og der blev roet/leget i whitewater og singlesculler. Kl. 1300 skulle der spises og her havde en af baglænsroernes forældre tilbudt at vi kunne grille og hygge i deres have, det viste sig at de havde en restaurant i den del af byen hvor stranden ligger. Ved 15-tiden var der samling og der blev byttet rundt i kanoerne og inriggerne til turen hjem, et stykke af vejen ud/hjem er på selve Kielerkanalen og der kom da også et par halvstore skibe, så man lige fik følelsen af at man er lille i en kano/kajak! Da vi var kommet hjem og alle bådene var gjort rene og lagt på plads var det tid for et bad og ind til byen for at spise.

Fredag:
Vejret: Stadig varmt fra morgenstunden og ulideligt over middag med over 30 grader.
Fredag var der ingen aktiviteter på programmet før om aftenen, hvor der var afslutning på UL. Vi ville lige en tur på vandet, Hanne og jeg tog en K2 og Jeppe og Mathilde i deres K1. Turen gik ud til Kielerkanalen og tilbage igen. Efter et bad og lidt at spise ville vi alle over og se lidt håndbold og derefter judo. Jeppe og Jannik ville sammen ude og se atletik og håndbold, Mathilde og Janniks lillesøster, som også ror, blev i klubben for at lege med whitewater o.l. Og da der var stor aktivitet både i

K4 drenge kajak et godt stykke foran de andre, kajak K4 mix med Mathilde og Johanna fra Rendsburg blev nr. 3 i tæt opgør med baglænsroerne i den rene drenge og mix. bådene

klubben og ved baglænsroerne, gik Hanne og jeg en god tur rundt om byen.

Rendsburg har en god og lang historie bag sig, det er en meget flot by, og deres meget gamle og verdensberømte jernbanebro er et besøg værd: **Rendsburg Højbro** har en samlet længde på ca. 7 km, jernbanebroen er udført i stål og er nittet sammen, den krydser Kielerkanalen og broen opførtes i årene 1911 til 1913. Under broen fragter en hængefærge biler over og det er gratis at benytte den.

Den gamle jernbanebro og hængefærge til biler, der går over Kielerkanalen

Kl. 1700 var der samling i klubben og fælles tur til UL-afslutningen sammen med baglænsroerne. Kl. 1800 gik turen gennem byen, vi gik alle idrætsgrene/lande/byer i samlet flok. Efter afslutningen med taler og musik, gik vi tilbage til klubben, hvor der var fælles grillaften med roere og forældre fra kajak og baglænsroning – super hyggeligt!

Ungerne fik udvekslet facebook/mail adr. mellem hinanden og der blev talt meget om at det kunne være fedt at mødes til næste år. Kl. ca. 2400 gik vi hjem til klubben, da vi skulle tidligt op og pakke til hjemturen.

Lørdag:
Vejret: Overskyet og køligt, perfekt til hjemturen i bil.
Kl. 0900 var vi halvt færdige med at pakke bilen og så begyndte det at regne og der kom mega meget vand ned fra himlen. Tobias, husmanden og Janniks far var kommet i klubben for at ønske god tur hjem og vi fik afleveret nøgler og sagt tusind tak for lån af klubben og for deres gæstfrihed. Tobias ville meget gerne, at vi skulle stå for det, når det bliver Aalborgs tur igen til at holde UL, han sagde også at de meget gerne ville at vi kom til deres regattaer fremover. Vi var meget velkomne til at komme ned til Rendsburg på træningslejr, hvis det havde vores interesse. Vi kørte hjem i regnvejr stort set hele dagen, men ellers var det en ok, men lang tur hjem.

Standerstrygning

Af Tina Grønborg

6. oktober afholdes der traditionen tro standerstrygning som markering på overgang til vintersæsonen.

Dagens program

Kl. 9.00	Info om klubmesterskab
Kl. 10.00	Fælles start til klubmesterskab
Kl. 13.00	Flemming holder standerstrygningstale og flaget pilles ned. Dernæst er der kaffe og Frans' fantastiske lagkager
Kl. 18.30	Standerstrygningsfest – sidste tilmelding 30/9

PS. Kan du ikke læse plakaten ovenfor, kan du gå til Louis Nielsen – eller læse den store udgave i klubben ☺

Vendelboløb 2012

Fanget af Søren S. Larsens lommekamera

Tour de Gudenå set fra vandkanten

Af Jonas D. Larsen

Lørdag

Det var en småkold tidlig lørdag morgen i starten af september da jeg forlod mit nye sønderjyske domicil og satte kursen mod det midtjyske søhøjland. Déroppe ventede en weekend med overfyldte bådtrailere, ømme skuldre og klamme rotøjs-poser som enhver garvet kajakrotte kender det. Tilsat lige dele ”Hold kæft Mossø bliver slem i år” til ”Hold kæft jeg klarede det sgu’!”. Endnu et efterår, endnu et Tour de Gudenå, stod for døren. Og jeg havde behørigt sørget for at få alt pakket ned aftenen i forvejen. Sovepose, liggeunderlag, skiftetøj, håndklæder, tjek, tjek, tjek! Rotøjet, det manglede dog! Ikke fordi jeg havde glemt det, men denne weekend handlede for mig ikke om at sidde med min dertil indrettede i vandskorpen mens den ene kilometer efter den anden trækkes hjem. I år holdt jeg mig til at blive stående ved vandkanten og betragte synet når op mod 100 kajakroere på én gang starter piskerisene. I år havde jeg taget ”hjælper”-kasketten på, og havde dermed meldt mig på et hold, som for de frygtløse 120 km-roeres vedkommende bestod af mine gamle klubkammerater Johnni, Anne, Søren og Morten. Et hold af beskeden udstrækning, men til gengæld af afgørende betydning!

Og snart skulle det vise sig, at hjælperholdet fik brug for det helt store kriseberedskab. Med udsigt til vind fra nordvest, op til 10 sekundmeter, var Mossø i oprør! Og mens roerne piskede afsted – vel efterhånden godt varmet op – tog jeg den benzindrevne ud ad landevejen til Fuldbro. Som det eneste sted på Touren er hjælperne underlagt reglen ”nok se, ikke bære”, når kajakkerne skal bæres over landevejen ved Fuldbro.

Helene med sin Vajda på vej ud og grine ad de store bølger

Da jeg kørte videre mod Ry, hvor de andre hjælpere var ved at gøre klar, tog nysgerrigheden til. Hvordan var det mon gået ude på Mossø? Jeg havde oplevet både blæst og regn ved Fuldbro, og det på et tidspunkt, hvor flere af KKL’erne havde været forbi overbæringen – og som nu var ude midt i virvaret. Og efterhånden som de første roere nåede til Ry, med lige så meget vand i håret som i kajakkerne, begyndte historierne at gå om ”Mossø’s monsterbølger”. Åbenbart havde nogle af roerne været udsat for bølger i en højde, så de knap kunne se op over dem. Kom da til at tænke på hvad jeg ofte var ude i i min tid som kajakroer i Helsingør, men dén evne var gemt for langt væk nu. Hjælpertjansen består for det meste i at holde udkig, for derefter at spurte hen til anløbsstedet for at tage imod lige så snart én af ”éns egne” dukker op og komme med rosende ord og opmuntring til dem, der måtte have brug for det. For til sidst at klappe folk på skuldrene hele vejen ud i kajakkerne igen. Ry er det første hvilested på Touren, og efter omgangen ude på Mossø gik der inflation i de rosende ord og opmuntrende bemærkninger, som hjælperne altid er gode for, og jeg har på egen krop oplevet, hvor godt de egentlig virker.

Turen fra Ry til lørdagens mål i Silkeborg har uden tvivl føltes træls, dagens blæsevejr taget i betragtning. Søerne ligger på rad og række, og netop som man tror at den sidste sø er forceret, kommer man blot til den næste. Søren og jeg havde en lidt anden udfordring med at komme fra Ry til havnen i Silkeborg. I fuld tiltro til at Anne havde peget det rigtige sted på den højtbesungne touch-screen på Sørens gps, fulgte jeg efter Sørens bus i min egen bil – med det resultat, at vi kørte lige forbi såvel havn som fiskestryg og i stedet endte ovre ved papirfabrikken. Så meget for den ”fagre nye verden”. Forhåbentlig er roernes gps’er mere pålidelige!

Men imponerende var det at erfare, at Helene havde haft overskud til at ligge ude midt i Julsø og grine ad bølgerne. Eller at klubbens yngste deltager i en alder af blot syv år ene knægt klarede både søer og bølger på turen mellem Ry og Silkeborg, hvilket dommerpanelet på fornemste vis annoncerede i højttalerne da han passerede mållinjen. Super godt roet, Lucas ☺

Bruno og Jens i mål i Silkeborg

Og at sportsånden blandt Tour-deltagerne trives i bedste velgående – i hvert fald når mållinjen er passeret – så vi et dugfrisk eksempel på, da en roer efter at have passeret målet kom lidt

for tæt på "Hjejlen" og dens hækbølger. Resultatet blev en ufrivillig vandgang, og mens roeren lå i vandet og kæmpede med kajak, bådnummer og pagaj drivende i hver sin retning, var der flere af hans konkurrenter der kom til og hjalp med at få tingene samlet op. Dér kunne man snakke om "lidt mere overskud i hverdagen", eller også skete det bare på den heldige side af målstregen……

Om aftenen var der god tid til at udveksle erfaringer fra dagens etaper og dem, der forestod om søndagen, uden at skulle bekymre sig om der nu var noget mad tilbage når man ankom til Silkeborghallen. I stil med de foregående par år havde klubben lejet sig ind i hytterne på Gudenåens Camping med fællesspisning i campingpladsens køkken. Og som noget helt nyt var både ungdommerne og de andre – lidt mindre unge – roere i år samlet på den samme campingplads. Alt sammen noget, der virkelig fremhævede det for klubben så karakteristiske fællesskab, når alle fra klubben kan være sammen om et sådant arrangement.

Hvem der end fandt på dette alternativ til at sidde i Silkeborghallen og indtage den unævnelige jams der blev serveret dér, for derefter at tilbringe natten i et lummert klasselokale sammen med 20 andre, så var det uden tvivl en genistreg! Det er så meget bedre at være samlet for at spise og sove sammen under forhold, der er indrettet til det.

Søndag

Næste morgen klokken 6.00 var det en flok søvndrukne og stivlemmede 120-km roere, der skulle køres ned til startområdet på Silkeborg Langsø. For dem ventede 70 kilometer i kajak, for os hjælpere stod den på delvis venten og spejden, slæben udstyr mellem bilerne og hvilestederne, samt omsorg og pleje af trætte roere, der med sekunders præcision skulle sendes videre i løbet.

Dagens første hvilested var i Tange. Efter at have lagt vejen forbi den lokale bager efter rundstykker, appelsinjuice og basser, samt okkuperet det sædvanlige hvilested lige dér, hvor Tangeværkets turbiner høres allerbedst, kunne vi nu i et par timer læne os tilbage og afvente de første roeres ankomst. Det bedste skøn lød på, at der ville gå ca. 2 timer inden de første roere ville være inde – det føltes af og til som en evighed, men lige pludselig skulle der løbes stærkt! Først kom der én, så to – men snart skulle roerne tælles i flokke. Medvind hele vejen fra Silkeborg, og Tange Sø i sit rolige hjørne gjorde, at feltet ikke var blevet så spredt som det ellers kan ske på denne etape. Det stillede visse krav til logistikken blandt hjælperne, der både skulle have folk til at tage imod roerne og sende dem videre.

Efter at have sendt den sidste roer af sted fra Tange, kørte jeg direkte til målet i Randers. Jeg nåede frem i samme øjeblik som de første kaproere passerede målet, og Søren havde hørt fra Anne og Johnni i Langå, at vores første havkajakroere var fremme dér, og snart skulle sendes videre. Atter fulgte en periode med venten i tiltagende åndeløs spænding, mens blikket spejdede hen ad åen, så langt som det nu var muligt. Alt imens sætningerne "Er det Tina, der kommer dérude?" "Nej, båden har den forkerte farve" cirkulerede mellem Søren og mig hver gang der var "indgående fartøjer".

Så kom Tina, så kom Bruno, så kom Lars, så kom Helene, så kom Jens…. Når roerne når målet i Randers, er det en helt speciel følelse de udstråler. Fra måske at have været modløse og lidt opgivende undervejs i løbet, er det nu følelsen af at have besejret elementerne, der dominerer. Næsten uanset hvordan deres tid ellers har været. Og det kan vi som hjælpere tydeligt mærke. Det handler ikke så meget om at opmuntre og motivere, når vi er nået hertil, men mere om at fremhæve den præstation, det er at gennemføre et af verdens hårdeste kajakløb. Og at vi som hjælpere ved, at roerne ved, at det næppe ville have været muligt at nå i mål uden os til at stå i vandkanten.

Resultater ved TDG 2012

Af Tina Grønborg

NB! Sølv til Jesper – bronze til Astrid + Anne

Navn	Placering (klasse)	Tid
Jesper Beer	2/17 (herre senior, 120 km)	08:40:48
Elias Kramer	8/17 (herre senior, 120 km)	10:10:03
Jack Kristensen	10/17 (herre senior, 120 km)	10:19:34
Kent Klitgaard	11/17 (herre senior, 120 km)	10:21:40
Martin Thomsen	14/17 (herre senior, 120 km)	10:40:36
Lars E Larsen	8/12 (herre +50, 120 km)	11:15:49
Helene Sørensen	7/7 (herre +35, 120 km)	11:50:59
Tina Grønborg	8/18 (havkajak m/k, 120 km)	11:34:43
Mikael Jacobsen	11/18 (havkajak m/k, 120 km)	12:33.19
Bruno Simonsen	15/18 ((havkajak m/k, 120 km)	13:35:20
Jens Winther	18/18 (havkajak m/k, 120 km)	14:12:41
Jeppe Mejer	4/16 (herre U16, 57 km)	04:30:27
Merle Kvorning	4/5 (dame U16, 57 km)	05:05:58
Lucas Brix	7/7 (herre U14, lørdag, 17 km)	04:16:10
Mathilde Søttrup	6/6 (dame U14, 57 km)	05:57:09
Astrid Jørgensen + Anne Sørensen	3/6 (dame K2 U16, 57 km)	04:37:45
Jørgen Jensen	16/170 (classic, 58 km)	05:10:03
Thomas Mougaard	41/170 (classic, 58 km)	05:37:09
Ole Mougaard	55/170 (classic, 58 km)	05:46:29
Lone Pedersen	108/170 (classic, 58 km)	06:50:38
Nanna Lybæk + Knudsen Emma Tram	123/170 (K2, classic, 58 km)	07:06:46
Ulla Bundgaard	127/170 (classic, 58 km)	07:12:07

DM-Sprint 2012

Af Kent Klitgaard

Torsdag d. 23 august tog kap afdelingen i klubben den lange vej til Bagsværd sø for at ro DM kortbane. I alt var vi 10 roere der skulle kæmpe om metal. Vejret valgte ikke at vise sig fra sin bedste side, så det var på med gummistøvlerne og regntøjet. Men vi holdte fanen højt i den nordjyske lejr og havde en rigtig god weekend med grill og aftenhygge på trods af dårligt vejr. Men vi var ikke kommet kun for at spise kartoffelsalat og pølser, men for at ro stærkt og forhåbentlig hive noget metal med hjem til klubben!

Der er et par præstationer som fortjener at blive nævnt: Amalie Thomsen viste sig på ny i fantastisk form til DM og understregede på ny at hun ikke er kommet til kajaksporten for at danse! Hun vandt guld på 500 m distancen i K1 og på den lange 5000 m tog hun også den øverste plads på skamlen. Det blev også til hendes første Senior Mesterskab i K2 200 m, med Anne Nielsen fra Vejle. Næste år rykker Amalie op som senior, hvor hun er stærkt opsat på at give de ældre piger kamp til stregen om landsholdspladserne.

Jesper Beer viste stor styrke på 1000 m hvor han blev nummer 4. efter at have ligget nr. 3 900 m ned af banen. Det tegner godt for den store okse fra klubben, og det bliver spændende at følge ham de næste sæsoner.

Elias Ryom Kramer havde trukket en hård 500 m semi-finale, men han lod sig ikke slå ud og roede en fantastisk 500 m med en fænomenal slutspurt, hvor han halede stærkt ind på de 3 førende både, desværre måtte han takke af med den sure 4. plads, men helt klart en flot præstation.

På K2 200 m distancen var Limfjorden stærkt repræsenteret med hele 3 både i finalen. I finalen blev det til en meget flot 5. plads til Morten Kranz og hans gamle landsholdsmakker Jarl Pors Jackobsen. Martin Thomsen og Mikkel Lie sluttede som nr.7 og Jack Kristensen og Kent Klitgaard sluttede som 8.

Igen i år stillede klubben med en stærk K4 på de 200 m, som var stærkt opsat på at i år skulle der høstes metal. Båden bestod af Martin Thomsen, Kent Klitgaard, Jack Kristensen og Morten Kranz. Den nordjyske K4 fik en god start derude og lagde sig fra starten med i top placeringerne, Men efter at have ligget nr. i 125 m begyndte de store ”kaffebrød” i båden desværre at gå tør for diesel, og endte på en 5. Plads.

Alt i alt var det en rigtig god weekend for klubben, som tegner godt for de næste par sæsoner. Med nogle rigtig gode profiler som kan være med landets bedste. Men også en god flok brederoere som kan være med til at støtte op om profilerne og være med til at skabe et godt trænings miljø for de unge som er på vej op ☺

Hvem er de – personerne bag medaljerne?

Af Anne Kvist og Lars Erik Larsen

De hænger i glas og ramme under loftet i klublokalet, du kan læse om dem i hvert eneste klubblad, du kan næsten ikke åbne Nordjyske eller lokalavisen uden at de også er dér – med billede og omtaler af de seneste medaljer hentet i Danmark, i Finland, i Portugal og hvor de nu ellers har deltaget i et eller andet stævne.

Men hvem er de egentlig, Amalie og Jesper? Hvad gemmer sig bag det veltrænede ydre? Hvad motiverer dem til de mange træningstimer? Hvad drømmer de om?
Anne Kvist har i forbindelse med udarbejdelse at sponsormateriale interviewet de to eliteroere – og vi har fået lov til at bruge materialet her i bladet.

Amalie

Med en far, der er gammel konkurrenceroer, er jeg mere eller mindre opvokset i kajakklubben og som 10-årig var det så min tur til at føre kajaksporten videre. Det går også ganske udmærket, og til mit første DM i 2006, hvor jeg roede U12, lykkedes det mig at vinde guld i alle 5 løb, jeg stillede op i. Siden har jeg vundet mere end 100 medaljer og senest vandt jeg 2 gange guld til DM i 2011 som første-års U18. Det lyder måske lidt pralende, men jeg har såmænd også trænet hårdt for at komme hertil.

Allerede som 13-årig blev jeg udtaget til at deltage i træningen ved kraftcenteret i Silkeborg. Dette var første skridt på vejen til at træne mig op til den plads, jeg fik på landsholdet i 2009, og som jeg har holdt fast i lige siden.

For at skolen kunne passe ind i min træning, eller omvendt, har jeg siden de sidste år i folkeskolen været tilknyttet en Team Danmark-ordning, der blandt andet giver mulighed for at deltage i træningslejre flere gange om året.

Vi har aldrig været ret mange piger i klubben, og i mange år har jeg været eneste pige på mit niveau. Det har betydet, at jeg har trænet meget med drengene, hvilket har været med til at presse mig til at ro endnu hurtigere. Jeg træner meget sammen med min far, og i de sidste par år har han været blandt de få i klubben, der kunne følge mit tempo, men i år har han måttet kaste håndklædet i ringen og erkende, at han ikke længere er den hurtigste af os to!

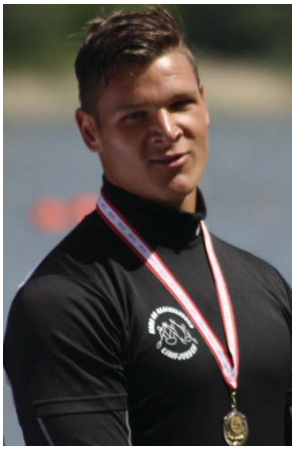
BLÅ BOG

Navn:	Amalie Ringtved Thomsen
Født:	1994 i Aalborg
Nuværende bopæl:	Aalborg
Uddannelse:	Går på HF, som jeg tager over 3 år med TeamDanmark-ordning. Efter sommerferien startede jeg på 2. år
Jobs:	Har arbejdet i Rema 1000 siden 2009
Klub:	Kano og Kajakklubben Limfjorden
Roet kajak siden:	2004 - og et godt bud er at jeg har roet omkring 14-15.000 kilometer i alt
Landsholdsroer siden:	2009
Bedste resultater:	1 x Europamester i K2 1000 m samt sølv i K4 500 m - 2012 19 x Dansk Mester 6 x Nordisk Mester 1 x guld til World Cup i maraton - 2012 Nr. 10 til Duisburg Regatta Nr. 2 til De Åbne Engelske Mesterskaber
Mit mål:	Top 5 til VM i maraton, Rom 2012

Min træning

Hver måned deltager jeg i én landsholdstræning samt én kraftcentersamling. Derudover har jeg normalt 3 planlagte træningslejre om året, hver på 2-3 uger, og nogle gange ekstra træningslejre i forbindelse med træningslejre i forbindelse med konkurrencer, som ved EM i sommer. Hver uge får jeg et nyt træningsskema med roning, styrketræning og løb. Normalt har jeg ca. 16 træningspas på en uge, og hvis jeg er heldig, har trænerne indlagt en fridag om søndagen.

Jesper



Jeg har altid været et konkurrencemenneske, og inden jeg startede med at ro, var jeg konkurrencesvømmer, Jeg stoppede med at svømme, da jeg var 15, det blev simpelthen for kedeligt for mig at svømme baner! Jeg har dog sidenhen brugt min svømmetræning ved deltagelse i den årlige Limfjords-Krydser.

At jeg startede med at ro kajak var lidt af et tilfælde: Jeg har altid holdt af vandet, og en dag, kort tid efter jeg var holdt med at svømme, var jeg ude på fjorden i en jolle. Skæbnen ville, at motoren gik død, og det endte med, at en kajakroer bandt et tov om maven og trak mig i land. Da vi kom i land fandt jeg ud af, at min redningsmand var ungdomstræner i kajakklubben, og vi fik hurtigt lavet en aftale om, at jeg hellere måtte lære at ro, så jeg ikke kom til at flyde rundt ude på fjorden igen.

I det første års tid roede jeg kun et par gange om måneden, og jeg var faktisk tæt på at stoppe roningen på et tidspunkt. I stedet for at stoppe fandt jeg ud af, at jeg ville i gang med at ro løb, og i 2009 deltog jeg i DM i stafet sammen med et hold fra klubben. Jeg husker tydeligt det løb, og folk har heller ikke ladet mig glemme det. Jeg var hamrende nervøs, og det eneste jeg havde fokus på var bare at blive i kajakken! Heldigvis væltede jeg ikke, og jeg fik mod på flere konkurrencer. Jeg har altid haft høje forventninger til mig selv, og når jeg sætter mig mål, så går jeg efter dem! På den måde lykkedes det mig allerede efter 2 ro-sæsoner at blive udtaget til at deltage i træning ved kraftcenteret i Silkeborg. I sommeren 2010 blev jeg dansk mester, hvilket sikrede mig en plads på landsholdet til Nordisk Mesterskab samme sommer. Også der vandt jeg guld, og pladsen på landsholdet har jeg beholdt lige siden.

For at få fuld fokus på min roning og for at kunne få den rigtige træning, flyttede jeg for halvandet år siden til Silkeborg. Her er vi mange landsholds- og kraftcenterroere samlet, så jeg bliver udfordret mere. Til løb stiller jeg stadig op for Kano- og Kajakklubben Limfjorden, og jeg nyder at være hjemme i Aalborg og træne på fjorden.

Min træning

Hver anden weekend er jeg til samling enten med kraftcenteret eller med landsholdet. Derudover har jeg træningslejre i forbindelse med konkurrencer, som ved EM her i sommer, hvor vi havde en uges træningslejr i Portugal inden løbet. Til hverdag træner jeg efter et træningsprogram, der er lavet af min landsholdstræner og som indeholder roning, styrketrænng og løb. På en normal uge har jeg ca. 16 træningspas, så det svarer ti 2-3 gange træning om dagen.

BLÅ BOG

Navn:	Jesper Beer
Født:	1992 i Nørresundby
Nuværende bopæl:	Silkeborg
Uddannelse:	Startede efter sommerferien på Pædagogisk AssistentUddannelse i Silkeborg
Jobs:	Kok, pædagogmedhjælper i en børnehave
Klub:	Kano og Kajakklubben Limfjorden
Har roet kajak siden:	2008 - og et godt bud er at jeg har roet omkring 12.000 kilometer i alt
Landsholdsroer siden:	2010
Bedste resultater:	1 x Dansk Mester 4 x Nordisk mester Nr. 2 til Tour de Gudenå 2012, 120 km herre senior kap K1 Nr. 13 til EM - 2012 Nr. 21 til World Cup - 2012
Mit mål:	OL 2016 i Rio de Janeiro. Og så har jeg lidt kækt udtalt, at jeg vil være verdens bedste roer, og jeg er ikke i tvivl om, at den dag nok skal komme, så længe jeg bliver ved med at arbejde for det.

Hvor går turen hen – østpå...

Af Søren S. Larsen

Når du begiver dig øst-over gennem Aalborg/Nørresundby Havn skal du være meget bevidst om faren ved at ryge i vandet. Specielt før og imellem broerne er der meget strøm og "skæve" bølger, der konstant kræver din opmærksomhed. Og er du først røget i baljen, kan det flere steder være vanskelig at komme op af vandet langs havnekajen, af flere grunde:
Mange af kaj-stigerne er gamle og beskadigede. De nederste trin er meget glatte af alge-vækst. Nogen steder kan der være 300 meter til en funktionel stige. En anden og ikke uvæsentlig fare er også boldværkets opbygning. Nogen steder er der et "hul-rum" under vandlinien langs med boldværket, hvilket kan resultere i at strøm og bølger kan trykke dig ind under kajen, når du forsøger at komme op.

Tv.: Perfekt stige, Th.: Defekt stige og hulrum nederst !!

Så når du begiver dig igennem midtbyens havn, så forbered dig på, at du kan klare en længere tur i vandet, eller at du hele tiden har fokus på, hvor du kan redde dig op, hvis uheldet er ude.
Personligt foretrækker jeg at ro følgende tur:
Km-angivelserne er de officielle afstande tur/retur til KKL, som desværre stadig bruges af mange. Og afstanden i parentes er GPS-opmållingen – altså den rigtige t/r afstand !!
Fra Lindholm Å roes mod Jernbanebroens nordlige side.

Jernbanebro. 3 km (3 km)
Hold dig hele tiden tæt på kajen til Nørresundby. Lige efter JB-broen er der lavt vand, og mange steder er der gode stiger langs boldværket.

Limfjordbroen. 4 km (5 km)
Lige før Broen på nordsiden ligger en båd-havn. Hvis du vil tilbage, kan du med fordel ro ind her og vende rundt. Her er vandet altid roligt, og der er stiger til at komme op ad/lægge ved.
Videre: Passér under broen og fortsæt langs nord-siden, men ikke for tæt på havnekajen. Hul-rum under kajen kan lave nogle træls bølger. Til venstre ligger Teknisk forvaltning (1 km fra Broen) helt ud til vandet. Umiddelbart herefter begynder der at

blive lavvandet på nord-siden, så hold dig sikkert 100 meter fra kysten.

Limfjords-tunnelen 9 km (10 km)
Kendetegnes ved en hvid (teknik-)bygning, ved grøn bøje 19, over for benzin-kajen.

Klods op ad tunnelen (nord/øst) ligger en lille havn med mange små både. Hold dig 150 meter til venstre for de store grønne bøjer, da vandet er lavt nok her til at du kan bunde.

Aalborg Portland (12 km)
Ses til højre. Og overfor Portland ligger endnu en (større) lystbådhavn. Indsejlingen er markeret med grønne og røde pinde. Her krydser du fjorden over mod Portlands Kul-kaj. Sejlrenden er her op til 10 meter dyb. Efter Kul-kajen er der igen lavt vand op til 100 meter fra kysten, som drejer svagt til højre. Der kan her stå mange små flag, som markerer fiske-garn. Ro venstre om disse, væk fra kysten. En hvid skrænt dukker op til højre (17 km) og 500 meter senere vil du begynde at kunne se "Vattenfalls" store kraftværker tårne sig op. Store Høj-spændingsledninger går her over Limfjorden. Du kan roligt sejle under dem: Der er 50 meter op til "berøringsfare".

Hesteskoen 24 km (25 km)
Umiddelbart efter finder du en landgangsbro til højre (efter sommerhusene). Hesteskoen er et naturlig sted for pause. Du kan bære båden på land. Der er bænke og borde, grill-pladser og sågar shelters, hvis du skulle trænge til en "overnatning" – inden turen går hjem igen. Eller måske skal du videre ud ad fjorden mod Hals – 20 km længere ude mod sydøst ?!!

Hesteskoen med shelters og grillplads

Teknisk Forvaltning

Sponsorer til ungdomsfonden

Firmaerne her på siden har sponsoreret ungdomsfonden., så eliteroerne har økonomi til at hente medaljer hjem. Vil du være sponsor og støtte KKL's ungdomsfond, så henvend dig til klubbens bestyrelse.

Sulsted Murerfirma
Murermester Rasmus Sørensen

- Facaderenovering
- Badeværelser
- Fliser og klinkearbejde
- Renovering

Ring 51 34 25 96
www.sulstedmurerfirma.dk · sulstedmureren@gmail.com
Milbakvej 30 · 9381 Sulsted

Danmarks DISTRIBUTIONEN ApS

REMA 1000
Meget mere discount!

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

Skatka
MODELÆKKERIER

Rimmensvej 2, 9440 Aabybro. Telefon: 98121416

JOHN BULL ™

John Bull Pub Aalborg
- WHERE GOOD FRIENDS MEET!

LOGIMATIC
integrating knowledge and technology

NORDJYSK LÅSETEKNIK A/S

Vinteraktiviteter

Af Lars Erik Larsen og Tina Grønborg

Faste træninger

Efter standerstrygningen er det tid at tage fat på vinterens faste træningsaktiviteter:

Lørdagsroning
Lørdagsroningen fortsætter vinteren igennem med start fra klubben kl. 10.00 – så længe der ikke er is på vandet. Reglerne for vinterroning kan læses på klubben hjemmeside.

Løb
Hver tirsdag kl. 18.00 er der løbehandicap efter samme system som sommerens rohandicap. Ruten er på 5 km ad oplyste veje og stier - og alle kan deltage. En god mulighed for holde konditionen ved lige.
Første gang d. 23. oktober.

Styrketræning
Hver tirsdag kl. 19.00 er der styrketræning i klubbens træningslokale under kyndig ledelse af Kim Thomsen. Efter grundig opvarmning arbejdes der med styrkelse af kroppens muskler gennem skiftende programmer. Øvelserne tilpasses individuelt, så alle kan deltage.
Første gang d. 23. oktober.

Svømning
Hver søndag kl. 16.00 er der mulighed for svømmetræning i Gl. Lindholm Skoles svømmehal.
Første gang d. 14. oktober.

Ergometer og vægttræningsrum
Man er naturligvis altid velkommen til selv at tage en tur på klubbens to gode kajak-ergometre, eller løfte vægte i motionsrummet. Har man brug for instruktion i brug af udstyr, kan man altid henvende sig til et erfarent klubmedlem.

Ungdomstræning

Den officielle træning for børne- og ungdomsholdene ligger om søndagen, hvor Thim Bæk samt hjælpetrænere/forældre tager sig yderst kærligt og kompetent af store som små unger. Man kan altid henvende sig til Thim, hvis man ønsker at træne med på børne- eller ungdomsholdet. Som forældre skal man dog være opmærksom på, at det ikke er en pasningsordning! Trænerne arbejder frivilligt og det kan ind imellem være svært at holde styr på en stor flok børn. Forældre bedes derfor hjælpe, hvor der hjælpes kan ☺

Træning:
Ungdom (16 – 18 år): Søndag kl. 12
Børn (10 – 15 år): Søndag kl. 14
Alle: Svømning og leg kl. 16 i Lindholm Svømmehal

Konkurrencer

Havneræs
Igen i år afholdes de traditionsrige Havneræs, som er hyggelige vinterløb, som afholdes hver måned hele vinteren. Der ros 10 km i samlet flok – der er således ikke præmier, men i stedet en god chance til at møde kajakmennesker fra andre klubber. Løbet går på skift imellem 5 klubber. I 2012 afholdes Havneræs således:

Horsens 4. november
Ry 2. december. Med nissehuer!

Følg selv med på www.havneraes.dk.

DM ergometer 2013
Den første reelle konkurrence på året er altid DM i ergometerroning. Eliteroerne bruger konkurrencen til at teste sig selv af og måle sig med konkurrenterne. Men for alle andre er det også en god lejlighed til at komme afsted og få en god oplevelse! Er du over 35 år og dermed såkaldt mastersroer, og har du lidt flair for at hamre en 200, 500 eller 1000 meter af på ergometer, så er der ret gode medaljechancer – og vi taler altså danmarksmesterskab! Klubben tager afsted i fælles flok og konkurrencen foregår oftest i et indkøbscenter med 8 ergometre linet op ved siden af hinanden. Roernes tider kan følges på storskærm, så man kan heppe på sine klubkammerater.

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.