

LIMNYT

Nr. 4 – December 2012



Nogle roere træner seriøst og stiller op til forskellige konkurrencer – her er det Merle, der laver en overbæring under DM Marathon.....

....mens andre hellere vil hygge sig og lave sjov og ballade! Her er det Helene og Henriette, der er på vej ud at ro toer – men tilsyneladende skal Henriette lige af med noget energi først! Eller er det en alternativ måde at stille fodsparket på?



I dette nummer:

- DM marathon, VM marathon, NM sprint I Finland, Høstregatta
- Dalsland: 55 km med ondt i balancen – og måsen!
- Galleri – fra træningslokalet
- Lidt om kajaker og bådtyper
- Info om havkajak
- Aktivitetskalender

Indhold

Indhold.....	2
Forsidefoto	2
Næste blad.....	2
Bestyrelse og udvalg.....	2
Formanden har ordet.....	3
Indkaldelse til generalforsamling.....	3
Høstregatta.....	4
Set i trænings-lokalet.....	4
NM-sprint i Finland	5
VM-Marathon.....	5
EM i Portugal.....	6
Dalsland: 55 km med ondt i balancen – og måsen!	7
DM marathon 2012.....	10
Lidt om kajakker og kajaktyper.....	11
INFO om havkajak-aktiviteter i klubben.....	12
Gode råd inden brug af klubbens havkajakker.....	13
AKTIVITETSKALENDER	14

Forsidefoto

Af Tina Grønberg.

Fotografer: Kim Thomsen/Lene Jelstrup

De to fotos i dette blad viser lidt af den bredde, som kendetegner KKL. Der er plads til alle, fra eliteroere, der træner 14 gange om ugen, til motionister, der finder en kajak frem 3 gange årligt. Ind imellem de to yderpunkter er der alle slags kajakroere. Og alle kan snakke sammen og drikke kaffe sammen i klubben. Eller hvad man nu drikker ☺

Næste blad

Udkommer ultimo marts 2013.

Deadline: 10/3 2013. 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 Grønberg – 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 Skjøning. 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 Grønberg. 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 Skjøning. Tlf. 61 26 55 60

Mail: skjoenning@gmail.com

Bådudvalg: Thim Bæk. Tlf. 20 77 61 95

Mail: thim73@gmail.com

Begynderudvalg: Flemming Grønberg. 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 Grønberg. 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 Grønberg, formand

Året går på hæld, efter en helt fantastisk sæson. Klubhuset har vist sig at fungere efter hensigten sommeren igennem og lever op til forventningerne til vores vintertræning. Vintertræningen i år er også så godt besøgt som aldrig før, herligt at klubben også er aktiv på denne årstid.

Kaproningen er også godt i gang, og der trænes flittigt til ergometer DM. Forhåbentligt bliver det, som det har været de sidste år, en medaljeindbringende weekend ☺. Held og lykke herfra til alle jer som forsvare klubbens farver.

I løbet af vinteren vil vi få en ny hjemmeside, og er der nogen der har mod på at hjælpe i denne forbindelse og har nogle evner med CMS, hører jeg gerne fra dig. Hjemmesiden vil byde på en række nye muligheder. Blandt andet kommer den til at indeholde et betalingsmodul, hvor man kan tilmelde sig forskellige aktiviteter og betale ved tilmelding. Dette skulle gerne betyde, at der ikke skal samles penge ind, da der betales via netbank. Håbet er at den nye hjemmeside kan blive mere dynamisk, da der vil kunne oprettes flere redaktører, med hver deres ansvarsområde. Forhåbentligt kommer denne proces til at gå glat igennem. Systemet ser ret så lovende ud, og er udviklet i Aalborg af Ultimate. Ultimate har modtaget Børsens gazelle pris i 2011.

Tak for et godt og hyggeligt 2012, jeg håber vi også får et godt 2013 med masser af mesterskaber og gode ture på vandet.

God jul og godt nytår
Flemming Grønberg



Indkaldelse til generalforsamling

Af Flemming Jensen, bestyrelsen

Der indkaldes hermed til generalforsamling

**Onsdag d. 6. februar 2013
kl. 19.00 i klublokalerne**

Dagsorden i henhold til vedtægternes § 11 (ulige år):

1. Formalia:
 - a. Velkomst
 - b. Valg af dirigent, referent og stemmeudvalg
2. Formanden aflægger beretning
 - a. Udvalgene supplerer
3. Kassereren fremlægger revideret regnskab og budget
 - a. Under dette punkt fremlægger bestyrelsen forslag til kontingent
4. Behandling af indkomne forslag
 - a. Under dette punkt nedsættes klubbens udvalg
5. Valg af:
 - a. 1 Kasserer (Henrik Sørensen er på valg)
 - b. 2 bestyrelsesmedlemmer (Steffen Martens og Flemming Jensen er på valg)
 - c. 3 suppleanter. (Henriette Skjønning, Søren Larsen og Rune Kristensen er på valg)
 - d. 2 revisorer og 1 suppleant (Anders Pedersen og Anders Jensen, suppleant Frans Hansen er på valg)
 - e. Ansvarlige/formænd for klubbens udvalg
6. Eventuelt

Der vil som sædvanlig være kage og kaffe til de fremmødte.

Høstregatta

Af Jesper Beer

Med landsholdet i Jönköping

Den 18. september mødtes vi ved Bagsværd Sø, hvor der var en stor bus, som skulle køre os til Jönköping i Sverige. Det var en lang tur derop, så da vi endelig kom til Jönköping, var klokken mange om aftenen, så alle fra landsholdet var klar til at gå til køjs.

Jeg vågnede op lørdag morgen kl. 7 og var klar til at yde 100%. Det var det sidste stævne for min sæson, så der gik mange tanker igennem mit hoved, for jeg var ikke klar over, hvor godt jeg kunne præstere. Jeg havde været til TDG ugen før og havde et stort behov for at restituere, da jeg var hårdt belastet efter det lange marathon på 120 km.

Det gik dog meget bedre end forventet. Jeg vandt k1 1000 meter i et tæt opgør. Da jeg kom over målstregen, var jeg ikke klar over, om jeg havde vundet, eller om jeg var blevet nr. 3. Det var under et halvt sekund, der skilte os 3 fra hinanden. Jeg vandt dog løbet, William Axelsen fra Gladsaxe blev nr. 2, og en nordmand blev nr. 3.



Jeg roede også 500 m. Dette løb gik dog slet ikke efter mit hoved, for jeg havde slet ingen sprintkræfter i armene efter marathonløbet weekenden før. Det samme var gældende, da jeg roede 1000 m, her havde jeg dog lidt ekstra meter at indhente de andre på.

Jeg havde dog et rigtig godt k1 løb på distancen 5000 m, som jeg også vandt.

Efter 5000 m gik turen igen hjem ad. Efter de hårde løb var jeg rigtig træt og udmattet.

Set i træningslokalet

Af Tina Grønberg + diverse fotografer – hugget fra Facebook



Børne- og ungdomstræning –
men hvad laver træner Thim???
"Hold lige den stang her, jeg
skal lige sende en sms!"



Styrketræning under Kims kyndige vejledning – en aften med rigtig mange deltagere – fanget med Brunos mobilos – muligvis under øvelsen "sving armene hver sin vej", som ALTID går galt for nogen – vi skal her undlade at nævne navne!

NM-sprint i Finland

Af: Kim Thomsen

Masser af medaljer

De Nordiske Ungdoms Mesterskaber blev i år afholdt i den Finske by Tampere. Fra Limfjorden var Amalie udtaget i U18 klassen og Jesper i U21 klassen.

Det skulle vise sig, at Amalie skulle få en rigtig hård weekend, da hun var udtaget i både K1, K2 og K4 og på næsten alle distancer. Det blev igen i år til Medaljer til Limfjorden, og endda den største høst nogen sinde, da Jesper og Amalie tilsammen vandt 11 medaljer, og de 7 var af Guld!

Amalie vandt:

200m. K2 - Guld
500m. K2 - Guld
500m. K4 - Guld
1000m. K4 - Guld
5000m. K2 - Guld
500m. K1 - Sølv
1000m. K2 - Sølv
5000m. K1 - Sølv

Jesper Vandt:

1000m. K1 - Guld
5000m. K2 - Guld
1000m. K2 - Sølv

Samtidig blev Danmark for tredje gang i træk bedste nation.



VM-Marathon

Af: Kim Thomsen

Rom i september

Amalie blev efter sin flotte World Cup sejr i juni måned udtaget til VM – Marathon som den ene af to danske deltagere i Dame Junior. Løbet skulle foregå 21.-23. september på floden Tiber, som løber igennem Rom.

Distancen var på 17,5 km med 4 indlagte overbæring, som var meget krævende, da der var meget glat og stejlt, både når de skulle op og når de skulle i vandet igen.



Amalie kom godt fra start, og kom med i et førerfelt på ca. 7 både, som fulgtes ad indtil første overbæring. Her var Amalie lidt uheldig, da hun lå på den

forkerte side i forhold til overbæringen og derfor kom sidst op og af vandet.

Selv om hun kæmpede bravt for at komme op igen lykkedes det ikke, og hun måtte lade sig falde ned til 2. gruppe. Her fik hun et godt samarbejde med Nell Cuthbertson fra Australien, og de fulgtes hele vejen til mål, hvor Amalie slog hende i slut spurten og blev en flot nr. 8 til sit første VM.



Da Amalie var færdig med at ro fredag - ja, så havde Amalie og vi forældre og bedsteforældre hele lørdagen til at se lidt på den utroligt flotte by Rom, hvor man sagtens kan få nogle dage til at gå.



EM i Portugal

Af: Kim Thomsen

Guld og sølv til KKL

12.-15. juli blev der afholdt EM i Sprint for U18/23 i Montemor-o-Velho, Portugal. Jesper og Amalie blev i første omgang udtaget i K4, hvor Amalie skulle ro 500 m og Jesper 1000 m, men efter 14 dages træningslejr i Portugal forud for EM, gjorde de det så godt, at de begge blev udtaget i K2 også. Amalie skulle ro K2 1000 m med Emma Jørgensen fra Maribo og Jesper k2 500m med Martin Larsen, Sorø.

Indledende heats startede torsdag, og da Charlotte og jeg - og Amalies farmor og farfar skulle ankomme onsdag aften, ja så passede det perfekt. Skæbnen ville så bare, at vi missede vores fly fra Paris til Lissabon, så vi fik en ufrivillig overnatning i Paris. Det gjorde, at vi ikke fik set Amalies første løb 1000 m K2 indledende heat. I Bilen fra Lissabon mod Monte-O-Mor fik vi

beskeden om, at Amalie og Emma vandt deres heat og gik direkte i finalen. Torsdag eftermiddag sad vi så klar på rostadion til resten af eftermiddagens løb.



I eftermiddagens indledende heats blev Jesper nr. 7 i k4 1000 m og gik lige akkurat til semifinalen, Amalie vandt i K4 deres indledende og gik direkte i finalen, og til sidst blev Jesper og Martin nr. 2 i K2 500 m og videre til semi.



Fredag var det kun Jesper, som skulle i aktion, da Amalie havde vundet begge indledende heats og undgik semifinalerne, ja så var der for hendes vedkommende hviledag og en let gang træning. Jespers første start fredag var i k2 500 m, hvor det blev til en 6. plads i semi og en plads i B-finalen søndag. I K4 1000 m blev de nr. 5 i semi, og det blev dermed endestationen. Lørdag var det så kun Amalie, der skulle i aktion i K2 1000 m finale, og med en sejr i indledende, ja så var der pludselig håb om en medalje. Amalie og Emma lavede en forrygende start og førte fra start til slut og blev de første Danske Junior Europamestre siden 2006, og de første piger nogensinde. Kanon præstation.

På sidstedagen af EM havde Amalie og Jesper et løb hver. Jesper blev nr. 4 i K2 500 m B-finale, svarende til en 13 plads. Amalie skulle ro K4 500 m, og igen var der lagt op til noget stort, da de vandt indledende heat. Efter et tæt løb blev de kun slået af den tyske båd, og endnu en flot medalje var i hus, denne gang af sølv.

Et fantastisk stævne under gode forhold og dejligt vejr, og en kæmpe oplevelse.

Se videoen fra EM her:
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Z2TSSNqTaFg

Dalsland: 55 km med ondt i balancen – og måsen!

Af Tina Grønberg

Et tilpas skørt løb

I 2011 hørte jeg gennem min dejlige kajakveninde Sanne (Sorø Kajak Klub) om et tosset en-dags maraton kajakløb i Sveriges smukke Dalsland. 55 km med fælles start for alle og 3 overbæringer. Særligt ved løbet er, at tiden under overbæringerne



tæller med OG at man selv skal bære sin kajak. Altså ikke den der slags luksus-roning med hjælpere

og tvungne pauser som ved Tour de Gudenå! Vil man have en hurtig tid må man proppe noget mad i mulen og tygge det mens man bærer kajakken over hver overbæring.

Det lød jo lidt udfordrende, syntes jeg. Samtidig lød det fantastisk hyggeligt, at Sanne plejede at følges med en flok kajakroere fra forskellige københavnske klubber. Fælles overnatning på vandrerhjem og en masse hyggeligt samvær. Ret tiltalende! Nå, men 2011 blev et år med rygproblemer, så det sprang jeg over, men jeg satsede og tilmeldte mig Dalsland 2012 allerede i november 2011, hvor det kun kostede 400 kr. Prisen stiger så hver måned indtil løbsstarten i august.

Efter forgæves forsøg på at lokke andre KKL'er med, endte jeg med at tage turen alene over Frederikshavn-Gøteborg, mens alle de sjællandske roere tog turen op igennem Sverige.



Klar til afgang!

Torsdag 9. august

Jeg ankom som den første til Laxsjön Camping, fandt vandrerhjemmet, smed mine sager og svømmede 1000 meter i søen, så var kroppen rettet lidt ud efter køreturen. Senere stødte flokken fra Sjælland til og vi havde en hyggelig aften.



Aftenhygge på vandrerhjemmet

Fredag den 10. august

Dagen gik med at køre rundt til alle overbæringerne. Flere af de andre roere satsede på medaljer og havde ikke tænkt at holde pause under løbet, så det handlede om at lægge en strategi, så de kunne komme hurtigst muligt igennem overbæringerne! Her gik det så op for mig, at der rent faktisk også blev uddelt medaljer i den store klasse, hvor jeg var tilmeldt. Der er nemlig kun to dameklasser, en eliteklasse (hvor der kun var 6 tilmeldte roere), og så en stor dameklasse. I eliteklassen er der store pengepræmier til de 6 første! Jeg havde tilmeldt mig turklassen, da jeg havde døjet med skader og ikke ville have et pres hængende, selvom jeg normalt ror hurtigere end min veninde Sanne, som var tilmeldt eliteklassen. Næh, jeg skulle bare taffe i hyggetempo og nyde den svenske natur, skulle jeg! Men så var det, at en eller anden fortalte mig, at der da også var en konkurrence i turklassen, hvor man fik medaljer og gratis billet til næste år. For søren da også, der røg den hyggetur, tænkte jeg så, nu var jeg jo nødt til at ro bedst muligt og ikke holde for lange pauser på overbæringerne!



2. overbæring inspiceres!

Efter inspicering af overbæringerne blev bådene klargjort og aftensmåltidet blev indtaget på en lokal, meget autentisk og superbillig thairestaurant i nærheden, herligt!

Lørdag den 11. august

Op kl. 5.30, strække kroppen igennem, spise, strække lidt mere, spise, gøre klar, spise og så af sted mod starten.



En smuk, diset morgen inden den store dags strabadser

Vi havde en lille km på vandet hen til den store fællesstart med



600 både i alle former, farver og størrelser. Kapbåde, turbåde, havkajakker, enere, toere, ja selv ståpadlere og turkanoer var der. Jeg havde valgt en Vajda Civetcat og vidste godt, at starten ville blive svær med alle de både, der ville give en masse kvabvand, som er rædsomt at holde balancen i. Men jeg havde ikke forventet at ligge i startbølger de første 20 km! Det var faktisk overhovedet ikke spor sjovt, jeg havde store problemer med balancen og kunne mærke at mit fastklistrede underlag begyndte at skride på sædet, så jeg rutsjede rundt og sad skævt. Og det blev ligesom bare ved og ved, så jeg kunne slet ikke trække igennem, følte egentlig det var ren overlevelse. Den ene fede hænger efter den anden måtte jeg slippe, jeg kunne godt følge med på hækbølgen, men ikke holde balancen, øv. Desuden sov min højre hånd som altid, men det plejer at holde op efter et par timer ☺

Nå, men jeg måtte jo kæmpe, vende om gør man jo ligesom ikke! Efter 6.5 km nåede jeg første overbæring, 390 m med 90

m stigning. Et pænt stykke med en 15-16 km tung turbåd, men jeg følte det var en lettelse at komme væk fra balanceproblemerne et stykke tid. Nå, henover gik det i gangtempo, i vandet med båden og af sted igen. Men balancehelvedet fortsatte, mit underlag blev mere og mere løst og jeg sad mere og mere skævt og følte jeg roede langsommere og langsommere. Der var jo ikke andet at gøre end at tælle km på gps'en - 13.7 km var der til næste overbæring!

Efter samlet set 20 km nåede jeg så 2. overbæring på 130 m. Ahh, rart at komme op, men jeg måtte jo videre med roningen.... Stadig med balanceproblemer, det ville bare ikke holde op! Kilometerne skred fremad, det urolige vand fra de andre både tyndede lidt ud, men der var stadig krimskrams nok til at jeg sad utroligt dårligt. På et tidspunkt kom jeg op at hænge på en turkano med to gutter! Hallo, en turkano! Ok de roede godt nok hurtigt, men alligevel! Også den måtte jeg slippe, for hver gang jeg kom ind på hængeren kom jeg til at sidde skævt og kunne ikke holde balancen. Jeg overhalede dem dog senere!

Igen blev min gps min redning, jeg nørkede totalt med tallene og talte ned til næste overbæring, denne gang efter en samlet rotur på 35 km., hvor jeg nu havde taget beslutning om at tage underlaget af, hellere ondt i måsen end balanceproblemer. Her tømte jeg båden, da der var kommet en del vand i. Ups, så røg også min kasse med mandler og rosiner og det gik nu op for mig, hvorfor hverken madkasse eller siddeunderlag sad fast: en helt elendig gaffatape! KØB aldrig gaffatape i thansen! Nå, jeg samlede det meste af provianten op i bøtten igen, puttede en masse i mulen, smed båden op på skulderen og af sted, mens jeg tyggede mandler og rosiner. Hen til midten af overbæringen, hvor jeg fik hjælp af tidligere landstræner Christian Grau, som var rar at stå klar med væske til min camelbag. Den fyldte han på, mens jeg flåede mit underlag af sædet og bandede thansen langt væk og så frem til de næste 20 km direkte på sædet! Av! Christian fortalte samtidig at der ikke var ret mange dameroere før mig, han var sikker på at jeg var blandt de 6 første (som vinder en billet til året efter).

Godt så, nu så det faktisk endelig lysere ud, jeg kunne nu holde balancen og begynde at trække ordentligt igennem. Og hånden var holdt op med at sove! Selvom jeg nu kom ud i en sø med lidt sidebølger gik det fint. De første 5 km altså. For så begyndte det godt nok at nappe i måsen! Hm, der var nu 15 km hjem med mulighed for en frivillig pause 10 km før mål, hvor eliteklassen havde tvungen overbæring. Jeg havde masser af energi og kunne godt springe den pause over, mente jeg – nu gik det jo fint! Meeeen - min røv var ikke enig! Så jeg holdt en kærtkommen pause, fik en banan, lidt kaffe og en saltet agurk (!). Hov, det var vist en damebåd, der roede forbi pausestedet og det gik op for mig, at jeg var nødt til at sætte i vandet igen og hamre af sted, selvom jeg ikke anede hvad nummer jeg lå i klassen. Nu var jeg sprængfyldt med energi, fin balance og en frisk røv! Afsted det gik, jeg fulgte en del mænd, som gav rosende kommentarer for min fart. Sådan gik 5 km, så var min røv igen noget træt af at sidde. Nå, gps'en og tallene igen: "5 km, 4 km, nu er det ligesom at ro hjem fra Statsbroen, nu er jeg snart i mål, om 10 minutter har jeg ikke ondt i røven mere!" Pludselig

rundede jeg sidste hjørne og kunne se skiltet med MÅL! Undervejs nappede jeg mindst én dameroer. Nå, jeg fik båden på land, Christian Grau kom og sagde tillykke med indsatsen og jeg daffede i bad. Senere var der præmieoverrækkelse. Stort set alle pladser blev besat af danskere. Da min klasse blev råbt op lyttede jeg intenst, de første 6 skulle nemlig op. Men øv, jeg hørte ikke mit navn blive råbt op. Nå, pyt, jeg havde jo også haft en temmelig lang og træls start! Men så var der en der stod og viftede med armene at jeg skulle gå op til præmiemanden, hun var sikker på, at han havde sagt mit navn. Nå, så viste det sig sørme at jeg var blevet nr. 3! Nøj, det udløste en fin medalje, 200 kr til Intersport og en gratis billet til 2013. Så var der da lidt at have ondt i røven for!



En 3. plads blev det til, i turklassen! Nr. 1 var i bad. De første 6 fik en gratis billet til Dalsland 2012, derfor skulle pigerne til højre også hyldes

Efter turen var der fælles spising i en stor sal, dejlig mad, i øvrigt. Og så var det tilbage på campingpladsen.

Søndag den 12. august

Nogen tog hjem lørdag, men jeg overnattede til søndag og tøffede retur til Gøteborg i Passaten. Nu havde jeg jo så mødt en masse søde kajakroere fra Ry Kajak Klub, så dem sludrede jeg med på færgen, og de tilbød mig en plads i en bil til Dalsland 2013, så jeg ikke skulle køre alene. Så det kan jeg jo glæde mig til, hvis ikke jeg får nogle KKLer med til næste år.

Trods mine balance- og rumpeproblemer var det en fantastisk tur, som jeg kun kan anbefale, hvis man er til lange roture og dejligt fællesskab med andre kajaknørder!

Tjek selv på www.kanotmaraton.se



Kortet er ikke så tydeligt her, men der var start ved Baldersnes og mål i Bengtsfors. Ruten er den tynde røde linje. Laxsjöens Camping ligger lige overfor Baldersnes, syd for Billingsfors, 160 km NØ for Gøteborg

DM marathon 2012

Af Tina Grønborg. Fotos: Kim Thomsen

DM i marathon foregik i år i Silkeborg. Marathon for kajakroere handler altid om at ro et antal gange på en rundstrækning af 4-5 km. Således også i år. Efter hver runde springer man op af båden, bærer den ca. 100 m, sætter i og fortsætter for fuld knald. Der er så forskel på, hvor mange runder man skal ro før man kan passere målstregen og evt. hæve armene i triumf! Banen var i år lavet sådan, at afslutningsrunden var knap 1 km, dette for publikums skyld, så der var noget underholdning ved målstregen.

Herunder ses resultaterne for alle KKLs roere, hvoraf det fremgår, at KKL tog én guld, én sølv og én bronzemedalje.

Navn	Km	Klasse	Placering	Tid t:min:sek
Astrid Jørgensen	14,2	U14 K1	No. 8	1:27:26
Mathilde Søttrup	14,2	U14 K1	No. 10	1:29:51
Jeppe Mejer	18,2	U16 K1	No. 12	1:33:20
Merle Kvorning	18,2	U16 K1	No. 7	1:45:08
Amalie Thomsen	22,2	U18 K1	Udgået	-
Amalie Thomsen/ Rikke Jørgensen	22,2	U18 K2	No. 2	1:43:35
Elias Kramer	30,2	Senior	Udgået	-
Jesper Beer	30,2	Senior	Udgået	-
Elias Kramer/ Jesper Beer	30,2	Senior	No. 3	2:14:58
Mette Grønborg/ Tina Grønborg	18,2	Master 40+	No. 1	1:32:16

Mastersroere og DM

Jeg vil i øvrigt gerne benytte lejligheden til at reklamere lidt for DM for mastersroere. Når man er fyldt 35 år kan man deltage i mastersklasserne. Det lyder jo så vældig fint at deltage i DM, men helt ærligt, alle kan være med, hvis man gider træne 2 gange om ugen i sæsonen. OK, det er måske ikke helt nok til medaljer, men der er så få deltagere, at der ikke skal så meget til for at høste en medalje, i hvert fald som kvindelig mastersroer. Mastersklasserne er ikke inddelt i kap- og turbåd. Man ror i den båd man har lyst til. Der er derfor efterhånden flere og flere mastersroere, som ror i en mellemting mellem en tur og en kapbåd (som fx den grønne Zedtech Freelancer), da det ofte kniber med balancen til de helt smalle kapbåde.

Min søster Mette og jeg har vundet dame +40 to gange nu, begge gange var der i alt 4 både i mastersklasserne, men kun to i vores egen klasse. Dvs de andre fik faktisk guld for at vinde en klasse med én deltagende båd! Det mener jeg er ret fjollet, men glæder mig samtidig over, at Mette og jeg begge gange vandt over alle de andre mastersbåde og ikke bare vores egen klasse, så jeg synes godt vi kan være stolte af vores to guld-

medaljer! Faktisk vandt vi over kaptoere begge gange, selvom vi roede i en turbåd.



Et par stolte søstre!

Nå, nok pral fra min side! Men husk, hvis du er over 35 år, så overvej at træne dig op til at ro godt 20 km og lave overbæring. Vil man vinde skal man også være god til overbæring og faktisk er det sjovt at træne overbæring, specielt hvis man ror toer! Og det er også mægtig praktisk, hvis man kan hænge, så man sparer kræfter undervejs.

Har du fået lyst til at træne dig op til et DM marathon, så kom og vær med til tirsdagstræningen i sæsonen. Her ros der program og man ligger i grupper efter hurtighed. Er man ikke så hurtig kan det anbefales at finde en makker og så træne med i en toer.



DM er publikumsvenlig – der er altid stor aktivitet under de mange overbæring. Øverst: Amalie og Rikke, midt: Mathilde, nederst: Jesper og Elias

Lidt om kajakker og kajaktyper

Af Tina Grønborg. Fotos: Tina Grønborg samt fra internettet

Måske har du oplevet at blive forvirret over de mange forskellige navne, betegnelser og typer af både, når man taler om kajakker. Som alle ved er en kajak ikke bare en kajak. Du har sikkert også oplevet at skulle overbevise uindviede om, at man ikke hænger fast, hvis man vælter i sin turkajak. Og ud over begreberne "havkajak", "turkajak" og "kapkajak" har du måske hørt begreberne "masterskajak", "surfski" og "havracer". Jeg vil her forsøge at udrede trådene lidt og forklare forskellene på de forskellige kajaktyper. Nedenstående omhandler enerkajakker.

Kap- og turbåde skal være under 520 cm lange

I KKL har vi til klubbrug kapkajakker, turkajakker og havkajakker. Kap- og turkajakker må ikke være længere end 520 cm. Den næste regel er, at kajakker der måler under 51 cm i bredden er kapkajakker. Meget enkelt! Indenfor både kap- og turkajakker varierer bredden meget. Den smalleste kapkajak er knap 40 cm og den bredeste turbåd er 60 cm i bredden. Jo bredere båd, jo mere stabil, men der kan stadig være store forskelle på stabiliteten ved samme bredde, afhængig af bådens udformning og roerens vægt.



Vajda Accelero – kapkajak. Bredder 39 cm.



TV: Coastline, bredde 60 cm. TH: Vajda Civetcat, bredde 51 cm



Kajakker over 520 cm lange = havkajak, havracer eller surfski

I forhold til konkurrencer må kap- og turbåde ikke være over 520 cm i længden, så kajakker, som er længere må derfor stille op i havkajakklassen. Der er de senere år kommet nye bådtyper på markedet, som er smalle, lange og hurtige. Der er primært to typer: surfski og havracer. Flemming Grønborg har en surfski liggende i klubben. En surfski er over 6 m lang og oftest

under 45 cm bred. Man sidder nærmest ovenpå den. Den kræver rimeligt god balance og hører oprindeligt til ved kyster i store bløde bølger. Indtil nu har man placeret dem i kategori med de almindelige havkajakker, selvom mange surfski er lige så hurtige som de letteste turkajakker.



Surfski

En anden type er de såkaldte havracer. Disse er nærmest hybrider mellem hav- og turkajakker. De er over 6 m lange, oftest under 50 cm i bredden, men er bygget med luger og liner som "rigtige" havkajakker.



Havracer

Havkajakker i øvrigt er en verden for sig. Både i form, størrelse, vægt og udseende er der stor variation, ligesom der er forskel på, om de er bedst til at være hurtige, til at rulle i, til at tage på overnatningsture i eller til at ro i store bølger med. Er man interesseret i at ro havkajak anbefales det at snakke med garvede havkajakfolk og afprøve nogle forskellige typer, før man kaster sig ud i at købe en havkajak.



TV: Havkajak, specielt god til rul. TH: Havkajak til bølger og ture

Masterskajak

Et nyt begreb har indsneget sig i kajakverdenen de senere år, nemlig masterskajakken. Kajakker af denne type er kapbåde, men er mere stabile end de smalle konkurrencebåde. Mastersroere er roere over 35 år, der stiller op i aldersopdelte konkurrencer. For et par år siden blev reglerne lavet sådan at man i disse konkurrencer må ro i hvad som helst – der skelnes ikke længere imellem kap- og turbåde. Det betyder at de roere, som kan holde balancen i en kapbåd har større chance for at vinde medaljer. Derfor er der flere og flere af de tidligere turbådsroere, som nu vælger de mere stabile kapbåde (masterskajakker) for at have en chance. I klubben har vi eksempelvis den lysegrønne Zedtech Freelancer 75 (til roere under 75 kg), den røde Zedtech Carrera (også til roere under 75 kg) samt Vajda M-Sonic (til tunge roere) i denne kategori. Og til foråret får vi to mere, TCR og TCR+, som er endnu mere stabile, men stadig kapkajakker, da de er 48 cm brede. Også den ældre Tracer går

under denne kategori. Bådene bruges også som overgangsbåde, hvis man vil lære at ro i kapbåd.



Zedtech TCR, bredde 48 cm. "Masterskajak", der er en kapbåd, da den er under 51 cm bred. Men tæt på turbåd balancemæssigt.

Kapbåde med "knæk"

Kapbåde med "knæk" bagpå, også kaldet deltaform, er kapbåde af lidt ældre dato. Tidligere skulle kapbåde nemlig opfylde et såkaldt "breddemål" – de måtte ikke måle under 51 cm i bredden. Det løste man så ved at lave bådene smalle, men med et knæk, der lige opfyldte de 51 cm.



Rapier - kapbåd med "knæk", gammelt breddemål

Mere viden

Vil du nørde lidt mere med kajaktyper, størrelser og stabilitet, så gå ind på Lise Gram Eriksens fine side www.kajakinfo.dk, hvor hun har lavet en flot oversigt over alle gængse kap- og turbåde.

Så er der jo også...



...SUB = Stand Up Padling



...White Water Kayaking – her er det KKLs rejsende vandbums Jesper Sørensen, som er i sit es i Uganda

INFO om havkajak-aktiviteter i klubben

Af Henriette Skjønning, formand for havkajakudvalget

I er altid velkomne til at kontakte undertegnede, hvis I har yderligere spørgsmål angående havkajak, men ellers så tjek nedenstående links for informationer:

- Tjek "**klubbens havkajak forum**" for løbende informationer og info. www.kajakklubben.dk -> Forum -> kategori -> Havkajak. **Formel side.**
- Kig under **Havkajakudvalget** på hjemmesiden. Her finder du mere generel info. www.kajakklubben.dk -> Udvalg -> Havkajak. **Formel side.**
- Tjek også Facebook gruppen: **Kano og Kajakklubben Limfjorden. Uformel side.**
- Deltag i **møderne i havkajakudvalget** - der er møde ca. to gange årligt. Kom og sæt dit præg på klubben. Vi har også brug for dig! Indbydelse og referater lægges ud på klubbens havkajakforum.
- **Fælles havkajaktræning** hver torsdag kl. 18.30 (omklædt). Ingen instruktør til stede. Ingen tilmelding. Bare mød op og lav en fælles plan med de andre deltagere. Meget varierende deltagertal. Lav evt. en forhåndsftale med en/flere.
- **Hyggeaften.** Vi har fastsat to datoer til fælles leg på vandet og grill/bål hygge. Klokkeslettet er ikke fastsat.
 - o Den første torsdag i juni.
 - o Den sidste torsdag i august.

Vintertræning

- **Fælles teknik og sikkerhedstræning** i Vadum svømmehal med havkajakker. Hver anden søndag kl. 17-19. Den 7. oktober – 21. april 2013.
- **Grønlandske rebøvelser** (se opslaget på opslagstavlen). Ingen faste træningstider, men gerne mandag / torsdag aften kl. 20.00 ad hensyn til plads i træningsrummet. Aftales indbyrdes. Smid evt. en besked på Facebook eller Havkajakforum.



skjoenning@gmail.com

Gode råd inden brug af klubbens havkajakker

Af Henriette Skjønning, formand for havkajakudvalget

Da vi ikke har instruktører til at instruere jer i brugen af havkajak, er følgende opslag om gode råd lavet til at guide jer til en mere sikker roning. Vi forventer, at I overvejer følgende, inden I tager en klubhavkajak og ror ud på vandet. Ro med omtanke og efter evne, spørg hvis I er i tvivl - og så ellers god tur på vandet (O):

1. Brug af spraydeck*

Et spraydeck til en havkajak er lidt anderledes end til turkajak. Det er beregnet til at sidde stramt/fast, så det ikke bare falder af, hvis man kæntrer. Dette er for så vidt en god ting, hvis man ønsker at rulle* i sin havkajak.

Kan man ikke rulle, er det vigtigt, at man ved, hvordan man trækker spraydecket af under vand, når man hænger med hovedet nedad, så man ikke drukner. Ellers må man ro uden spraydeck. Stroppen, der sidder foran SKAL altid være synlig og tilgængelig, så man kan aktivt kan hive sit spraydeck af.

Det opfordres til, at man afprøver og øver denne "wet exit" procedure i trygge omgivelser med en makker, inden man ror med spraydeck på. Henvend jer eventuelt til en af klubbens havkajakroere.

2. Hvor ror du?

Havkajakken er forholdsvis stabil, men kan også kæntrre, så vær derfor opmærksom på, hvor du ror. Kan du komme op i havkajakken igen, hvis nødvendigt? Enten på egen hånd ved hjælp af "self entring*" med og/eller uden brug af paddlefloat*, eller via en "makkerredning", hvis du har en makker med. Mestrer du også dette i de givne vejr- og vandforhold? Ellers anbefales det, som altid, at man holder sig kystnært og ror, som man ville i en turkajak.

3. Udstyr?

Det anbefales, at man medbringer en paddlefloat og pumpe*. Ligeledes bør man ikklæde sig passende rotøj afhængig af vejrforholdene, brug svømmevest og medbring gerne en mobil. Alt klubbens havkajakgrej hænger i fællesrummet ved pagajerne.

4. Hvad er din havkajak erfaring?

Ro med omtanke og efter evne, ro i kendt farvand, ro kystnært og helst med en makker. Man kan altid henvende sig til en i havkajakudvalget og søge gode råd og vejledning.

Det anbefales at tage kurset i EPP2 hav, hvis man ønsker at benytte havkajakken mere og deltage i diverse fællesture. Dette af hensyn til egen og andres sikkerhed. En stor del af de fælles havkajakture kræver minimum EPP2 niveau.

5. Vintersæson

Her gælder klubbens "Roregler i vintersæsonen". Hænger i klubben og findes desuden på hjemmesiden.

* Oversættelse fra havkajaksk (red.)

Spraydeck = overtræk

At rulle = at lave grønændervending

Self entring = at kravle op i kajakken selv

Paddlefloat = dims, der kan monteres på pagajblad, så pagajen flyder og dermed kan bruges som støtte, hvis man vil kravle op i kajakken

Pumpe = her er der **ikke** tale om en pumpe til luftmadras, men til at pumpe vand op af båden!



Henriette og Viggo ved nytårsroning 31/12 2011. Fotograf: Søren S. Larsen



Tekniktræning i Vadum svømmehal november 2012. Her er Birgitte og Peter ved at rulle – eller måske er det kun halve rul, der trænes her? Fotograf: Helene Sørensen

AKTIVITETSKALENDER

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
31. dec. 10.00: Nytårsroning	1	2	3	4	5 10.00: Lørdagsroning	6 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svøm. Lindh. Havneræs Randers
7	8 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	9	10	11	12 10.00: Lørdagsroning DM kajakergometer, Rødovre	13 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømm. Lindh. 17.00: Havkj. Vadum
14	15 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	16	17	18	19 10.00: Lørdagsroning	20 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svøm. Lindh.
21	22 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	23	24	25	26 10.00: Lørdagsroning	27 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømm. Lindh. 17.00: Havkj. Vadum
28	29 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	30	31			

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
				1	2 10.00: Lørdagsroning	3 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømm. Lindh. Havneræs Silkeborg
4	5 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	6 19.00: GENERALFOR- SAMLING	7	8	9 10.00: Lørdagsroning	10 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømm. Lindh. 17.00: Havkj. Vadum
11	12 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	13	14	15	16 10.00: Lørdagsroning	17 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømm. Lindh.
18	19 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	20	21	22	23 10.00: Lørdagsroning	24 12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømm. Lindh. 17.00: Havkj. Vadum
25	26 18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning	27	28			

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
				1	2	3
					10.00: Lørdagsroning	12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømmn. Lindh.
4	5	6	7	8	9	10
	18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning				10.00: Lørdagsroning	12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømmn. Lindh. 17.00: Havkj. Vadum Havneræs Brabrand
11	12	13	14	15	16	17
	18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning				10.00: Lørdagsroning	12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømmn. Lindh.
18	19	20	21	22	23	24
	18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning				10.00: Lørdagsroning	12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømmn. Lindh. 17.00: Havkj. Vadum
25	26	27	28	29	30	31
	18.00: Løbehandicap 19.00: Styrketræning				10.00: Lørdagsroning	12.00: Træning ungd. 14.00: Træning børn 16.00: Svømmn. Lindh.

Vinteraktiviteter

Af Lars Erik Larsen

Havkajaktræning

Hver anden søndag i Vadum Svømmehal – se kalenderen. Kajakken skal være pinligt rengjort. Husk pagaj, paddelfloat, pumpe, svømmevest, spraydeck, badetøj/rotøj og evt. lidt mad og drikke. Man træner to og to sammen. Der er en livredder tilstede. Alle er altid velkomne, men tilmelding nødvendig af hensyn til livredderne, så de ikke står der forgæves. Der trænes efter eget ønske f.eks. balance, redninger, teknik og rul. Livredderne er: Bruno Simonsen, Volker Brandt og Birgitte Frier.

Lørdagsroning

Lørdagsroningen fortsætter vinteren igennem med start fra klubben kl. 10.00 – så længe der ikke er is på vandet.

Løb

Hver tirsdag kl. 18.00 er der løbehandicap efter samme system som sommerens rohandicap. Ruten er på 5 km. En god mulighed for at holde konditionen ved lige.

Styrketræning

Hver tirsdag kl. 19.00. Efter grundig opvarmning arbejdes der med styrkelse af kroppens muskler gennem skiftende programmer. Øvelserne tilpasses individuelt, så alle kan deltage.

Svømning

Hver søndag kl. 16.00 er der mulighed for svømmetræning i Gl. Lindholm Skoles svømmehal.

Ergometer og vægttræningsrum

Er til fri afbenyttelse. Vær dog opmærksom på faste træningsaktiviteter – se kalender. Har man brug for instruktion i brug af udstyr, kan man altid henvende sig til et erfarent klubmedlem.

Ungdomstræning

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, hver måned hele vinteren.

Se datoer i kalenderen og følg med på www.havneraes.dk.

DM ergometer 2013

Den første reelle konkurrence på året er DM i ergometerroning – 12. januar. 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 få en god oplevelse!

Er du over 35 år og dermed såkaldt masterroer, og har du lidt flair for at hamre en 200, 500 eller 1000 meter af på ergometer, så er der ret gode medaljchancer – og vi taler altså DM. Klubben tager af sted i fælles flok. Konkurrencen foregår i Rødovre Centret med 8 ergometre linet op ved siden af hinanden. Roernes tider kan følges på storskærm, så man kan heppe på sine klubkammerater.



Sponsorer til ungdomsfonden

Firmaerne her på siden har sponsoreret. 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



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



Rimmensvej 2, 9440 Aabybro. Tele-
fon: 98121416



John Bull Pub Aalborg

- WHERE GOOD FRIENDS MEET!



NORDJYSK LÅSETEKNIK A/S