

LIMNYT

Nr. 6 – Juni 2013



I dette nummer:

- Årsmøde og møde i havkajakudvalget
- Beretning fra kajaktur til Sverige
- Forårsstævnerne – eliteroerne
- Artikel om "konkurrenceholdet"
- Hokus pokus "Thim sa la bim"
- Standerhejsning 2013
- Klubtur til Mariager Fjord
- Historien om pælene og Statsbroen
- Aalborg Regatta

Indhold

Indhold.....	2
Forsidefoto.....	2
Næste blad.....	2
Bestyrelse og udvalg.....	2
Formanden har ordet.....	3
DKF årsmøde 2013.....	3
Møde i havkajakudvalget 18/3-13.....	4
Kajakeventyr ved øen Orust i den svenske skærgård maj 2013	
Spring Regatta 20-21/4-2013.....	7
Nordic Open Marathon 27-28/4.....	7
Bagsværd Regatta 2013.....	8
World Cup i Ungarn og Tjekkiet.....	8
Konkurrence-holdet.....	9
Hokus Pokus, ↔ Thim-sa-la-bim.....	10
Standerhejsning.....	11
Galleri hold 2.....	12
Rabatter, der batter!.....	13
Sponsorer.....	13
Klubtur til Mariager Fjord 1.maj 2013.....	14
Pælene.....	15
Kommende aktiviteter.....	16
Aktivitetsskalender.....	17
Faste aktiviteter.....	18
Aalborg Regatta.....	19
Sommerfest.....	20
Et par gode links.....	20
BAGSIDEN.....	20

Forsidefoto

Fotograf: Kim Thomsen

Foto viser Elias Ryum Kramer og Jesper Beer, som også går under navnet "Okserne fra Limfjorden". På fotoet er de to gutter midt i Nordic Open Marathon, under en af de mange overbærringer. Elias og Jesper blev i øvrigt meget flot udtaget til EM Marathon, hvor de blev nr. 11 af 17 startende både.

Næste blad

Udkommer september 2013.

Deadline: 10/9 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 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 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: Frans Hansen. Tlf. 22 17 42 10

Mail: franshansen@mail.dk

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 Grønberg. Tlf. 22 80 64 42

Mail: flgr@metalcollege.dk

Husudvalg: Finn Christensen. Tlf. 40 63 87 79

Festudvalg: Sanna Bæk. Tlf. 22 77 27 64

Mail: lundeoglachris@gmail.com

Bladudvalg: Tina Grønberg. Tlf. 30 51 07 04

Mail: tinagronborg@stofanet.dk

Bladudvalg: Søren Larsen. Tlf. 22 15 76 75

Mail: soeren1605@gmail.com

Bladudvalg: Lars Erik Larsen. Tlf. 25 20 45 06

Mail: larseriklarsen@city.dk

Formanden har ordet

Af Flemming Grønberg

Så kom 2013 endeligt ordentligt i gang efter en lang og isfyldt vinter. Klubben er nu i fulde omdrejninger og sprudler af aktivitet. Havkajakroerne har været ude og lave de første rul og roet den første langtur ved Orust i Sverige, samt grillet de første pølser ved klubben, hvor det billige trick med at dele grillpølser ud til formanden blev taget i anvendelse ;-), så ikke flere fordomme her!

I år har vi haft 68 nye gennem instruktionen her i maj måned, velkommen til jer alle. Det har været en fornøjelse at se jeres forventningsfulde blikke den første aften, og jeg håber at i alle har haft det sjovt og lærerigt under instruktionen. I år har vi testet vores nye hjemmesides funktion med at der tilmeldes og betales gennem det modul som er tilknyttet der. Det har virket stort set perfekt, kun på det første hold kom der lige et par ekstra, uden det dog gav de store problemer for Peter Møller med følge ;-). Tak til alle som har hjulpet med til at give de nye roere en god start i klubben og specielt tak til Karen Margrethe for den store indsats med kaffe og brød til alle hold ☺.

På kaproningsbanerne går det også allerede rigtigt fint, Elias Ryom og Jesper Beer har været til EM maraton og Amalie Thomsen er udtaget til EM kortbane. Det er rigtigt flot at klubben har 3 dygtige roere på det plan. Lukas Brix og Astrid Hvingel Jørgensen har også taget guldmedaljer hjem til klubben, flotte resultater som vi alle kan være stolte af. På den nye hjemmeside er det nu blevet muligt at støtte ungdomsfonden, ved bare at skrive et beløb på ens egen side, så skal Vinni nok kratte pengene ind sammen med kontingentet ☺.

Den nye hjemmeside skulle gerne snart være helt i luften og i den forbindelse skal alle gerne lige ind og kontrollere at deres data er i orden, mange mangler E-mail adresse og en del er flyttet uden at det er blevet opdateret i vores bogholderisystem. Da fremtidige nyhedsmails vil komme via den nye hjemmeside er det vigtigt at disse oplysninger er rigtige, ellers får man ingen nyhedsmail. Siden kan tilgås fra den gamle side (www.kajakklubben.dk) og kan du ikke logge på, skal du lige kontakte Vinni Hansen eller mig pr. mail.

Rigtig god sommer til jer alle, håber vi ses til sommerfesten i klubben 13. juli ☺

DKF årsmøde 2013

Af Flemming Jensen

Weekenden d. 16. og d. 17. marts afholdt Dansk Kano og Kajakforbund årsmøde i Silkeborg og fra klubben deltog Thim Bæk, Flemming Grønberg og Flemming Jensen. Som sædvanligt var lørdagen alene forbeholdt en række workshops med spændende emner man kunne tilmelde sig på forhånd. Da formanden (Grønberg ☺) var travlt optaget af familiegøremål om lørdagen, var det Thim og Flemming J. der deltog i hver 3 workshops.

Thim deltog lørdag formiddag i en workshop om fundraising, hvor fundraiser Kristina Søs Henriksen fra Røde Kors gav gode råd til, hvordan man skaffer penge hjem til frivilligt arbejde i klubberne. Vi vil forsøge at nedsætte et egentligt sponsor udvalg i klubben, der kan arbejde med nogle af de ideer Thim har med hjem.

Om eftermiddagen deltog Thim i en workshop om sikker sejlad. Den var en direkte følge af den tragiske Dragebådsulykke på Præstø Fjord. Tim syntes det var en rigtig god workshop og en af de gode ting, han har med hjem derfra, er at vi tilsyneladende fortsat kan benytte vores 2 Dragebåde til aktiviteter vi tidligere har brugt dem til.

Flemming J. deltog bl.a. i workshops om "Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten", en workshop om "Frivilliges indsats i klubberne" og en workshop om "Instruktør 1 uddannelse i egne klub". Det var primært denne der var interessant og selv om fokus alene var på uddannelse af havkajakinstruktører, var der dog nogle gode debatter.

Alt i alt var lørdagen præget af "god networking" og vi fik snakket med gode rofæller fra andre klubber.

Om søndagen fandt det egentlige årsmøde sted og her deltog vi alle 3. Ole Tikjøb aflagde bestyrelsens mundtlige beretning, som blev suppleret af bestyrelsesmedlemmernes beretninger fra de områder af forbundets aktiviteter de hver især har ansvar for. I beretningerne fyldte de aktive kaproeres aktiviteter og resultater selvsagt meget, ikke mindst OL deltagerne i London. VM i Maraton på Bagsværd Sø 20. – 22. september 2013 fik også megen omtale og klubberne blev opfordret til at stille deltagere, hjælpere og ikke mindst tilskuere til arrangementet.

Efter beretningerne og regnskab var blevet vedtaget, var der valg til DKF's bestyrelse. Alt i alt et stille årsmøde.

Møde i havkajakudvalget 18/3-13

Af Henriette Skjønning (forkortet af Tina Grønborg)

Tekniktræning Vadum svømmehal

Tekniktræning i Vadum svømmehal sluttede søndag 21/5. Nye tider er booket til næste vintersæson. Der var stemning for at hyre Tue fra OnAdventure igen til undervisning, da det gav alle utroligt meget. Volker foreslog også kajakpolo i svømmehallen, hvilket Henriette arbejder videre med. Der tages kontakt til Aalborg Kajak Klub / Bo Kvorning mhp at prøve det en sommerdag. De har både banen og polokajakkerne.

Tilmelding via Facebook

Vi benytter indtil videre Facebook til tilmeldinger, da det har fungeret ret godt, så indtil den nye hjemmeside kommer i luften og der bliver mulighed for at benytte den, så er det Facebook, velvidende enkelte i havkajakgruppen ikke er derpå. De er dog gentagne gange opfordret hertil. Facebook gruppen hedder: Kano og Kajakklubben Limfjorden.

Havkajaktræning

Vi starter havkajaktræning torsdage kl. 18.30 (omklædt) i sommersæsonen. Tilmelding via Facebook, hvor Henriette smider en besked ud hver uge. Man kan altid møde op uden tilmelding, men det er for at give et praj om, hvem og hvad træningsaftenen skal bruges til, så man sammen kan planlægge derefter. Der er ingen decideret undervisning, men tænkt sparring mellem deltagerne. Da vi desværre ingen havkajak instruktører har i klubben, aftalte vi, at vi vil hjælpe de "nye roere" med træne EPP2 havkajak færdigheder, så de kan tage prøven på et tidspunkt og få deres EPP2 bevis i havkajak. Dette vil give dem mulighed for at deltage i havkajak aktiviteter udenfor klubben, gennem HavkajakNord og Havkajakroerne. Henriette forhører sig lidt rundt mellem havkajak instruktørerne og Tue mht pris for at aflægge prøven. Henriette printer også en udskrift ud af "EPP2 færdighederne" og hænger på opslagstavlen, så man kan se, hvad det kræver. Det kræver faktisk ikke så meget. Nærmere info, tjek DKF's hjemmeside. På træningsaftenerne vil vi ligeledes træne videre på rul, måske ro en samlet tur en aften, øve styretag, bølger, redninger, balance eller hvad man får aftalt gennem Facebook. Alle kan komme med ideer og forslag.

Hyggeaftner

Der bliver en uformel hyggeaften med havkajak og grill torsdag 29. august. Vi mødes kl. 17.30 (omklædt) til 1½ times kajaktur /

kajakleg på fjorden og kl.19.30 er der tændt op i grillen til hygge med mad og drikke, som man selv medbringer.

HavkajakNord og "Vis dit ro-vand"

Skagen kajakklub afholdte "Vis dit ro-vand" lørdag den 4. maj. Løgstør kajakklub afholder "Vis dit ro-vand", lørdag den 24. aug. KKL laver ikke et arrangement i år. Sidste år var ellers en succes sammen med AKK og Vandcenteret, men der blev på sidste møde i HavkajakNord aftalt, at de nytilkommende klubber skulle have lov til at vise deres ro-vand og klub frem. Tjek www.havkajaknord.dk for nærmere info og tilmelding. Henriette Skjønning er KKL's kontaktperson til HavkajakNord.

Andre arrangementer

Vi snakkede også lidt om nogle af de kommende kajakarrangementer, der kunne have relevans for havkajak gruppen: Orust, Sverige uge 22 (er forekommet, se artikel andet sted i bladet, red.), Tour de Gudenå 14.-15. sept., Aalborg Regatta 21.-23. juni, handicaproning onsdag kl. 18.30, Fyn Rundt (planlagte langture optil, tjek opslagstavlen for tilmelding).

Jens Winther har planlagt en 3-dags kajaktur omkring Mors i weekenden uge 26. Turen er slået op på www.havkajaknord.dk.

Bølgesurf

Volker vil gerne surfe lidt og forhørte sig om andre havde lyst, hvilket enkelte havde. Molen ved Løkken er et fint sted. Volker spurgte ligeledes til, om vi måtte benytte klubbens plastkajakker. Glasfiber duer ikke. Klubkajakkerne er benyttet tidligere, men man må lige forhøre sig med formand Flemming Grønborg inden brug. Hvis det bliver aktuelt med en surfdag, bliver det lagt ud på klubbens facebook side.

Havkajaknåle

Volker opsatte et forslag om, at klubben kunne anskaffe sig nogle af disse kajaknåle gennem DKF. For at erhverve sig nålen skal man ubesværet kunne udføre de nævnte øvelser:

- o BRONZE 10 rul til valgfri side.
- o SØLV 10 rul til hver side + re-entry & roll.
- o GULD 10 håndrul til hver side.

Nålene kan kun erhverves af roere, der er medlem af en klub under Dansk Kano og Kajak Forbund. Nålen kunne så overrækkes til den pågældende ved standerstrygningen. Henriette forhører bestyrelsen herom.

Ny havkajakklub

Der er stiftet en ny havkajak klub, Havkajak Team Nord (www.havkajakteamnord.dk). De har intet klubhus endnu, men hører til i Strandby. Det er tidligere medlemmer/instruktører fra Frederikshavn kajakklub. Jan Malinsky er formand.



Kajakeventyr ved øen Orust i den svenske skærgård maj 2013

Det er middagstid, og Volker, Henrik og jeg sidder ved en bæk og nyder vores frokost i strålende solskin. Kajakkerne ligger trukket op på stranden, og specielt jeg er iført fuld kajakuniform med neopren longjohns, vest og rojakke. Vi befinder os midt i den svenske skærgård, ved øen Orust, og en rar indfødt kommer hen for at hente sin cocker spaniel, som på samme tidspunkt er på vej op på bordet for at nyde vores frokost! Imens han trækker hunden ned fra bænken, spørger han: "Er I kommet cyklende?".

Det er en fornøjelse at komme til Sverige og nyde den pragtfulde natur og de venlige lokale, der ikke havde andet end stor interesse for os og vores kajaker. Kajakfolk fra ind- og udland er de ellers vant til, da øen Orust om sommeren tredobler sit indbyggertal, da det er en populær ferieø med et utal af teltpladser rundt omkring på øen og på øerne i skærgården og derfor et paradis for havkajakroere, der vil ud og nyde de smukke omgivelser.



Orust er med sine 346 km² Sveriges trediestørste ø, og den ligger en lille times kørsel nord for Göteborg. Farvandet omkring Orust er velsignet med et hav af små og store, smukke øer, og man er garanteret flotte ture både i læ for vinden, når man ror



ind mellem øerne og på større kryds på nogle kilometer mellem øerne.

Volker og Henrik har flere år i træk slået denne tur til Sverige op for KKLs medlemmer, og den er ment som en introduktion til "flerdages-turprincippet" i kajak. Vi var afsted i 7 dage, og alt, hvad vi skulle bruge skulle pakkes i kajakken (vand til 3-4 dage, mad til alle dage, telt osv.), da teltpladserne ikke havde andet end natur og ingen ferskvand!

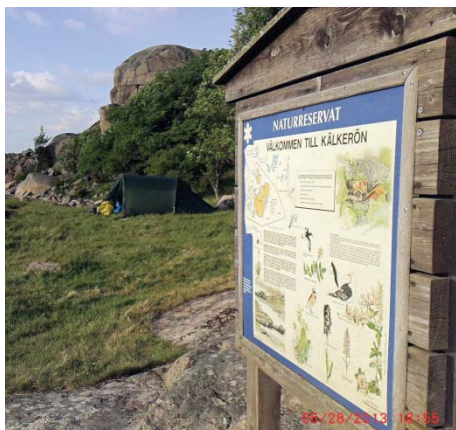
Volker var vores uvurderlige turleder, og han styrede os kompetent igennem skærgården ved brug af flere detaljerede søkort og sin intuition og utroligt gode sans for detaljer og vejrforhold. Disse kvaliteter fik han brug for, da vi lagde ud med strålende sol og blæsevejr de første dage, og alle vores oprindelige planer blev kuldcastet allerede den første dag nordpå pga. blæsevejr fra øst-nordøst. Efter et par timer måtte vi i land og finde en ny rute, hvis vi ville undgå at ro i modvind og sidevind de næste par dage (vi var jo trods alt på ferie!), og indenfor en times tid fik vi plottet en ny rute, vendte kajakkerne og surfede sydpå for at nå til den smukke Stigfjord syd for Orust.

Vinden drillede os i dagene der fulgte, og online vejrudsigter var uvurderlige....selvom diverse meteorologer ofte viste sig som "lystløgnere", som Henrik så fint udtrykte det. Det græleste eksempel kom på vores anden dag, hvor vinden blæste, vi lavede nogle vældige kryds i ret store bølger imellem øer, hvor al koncentration var fokuseret på at komme igennem (undtagen Volker, som nød de store bølger!), om natten havde vi både regn og torden, som fortsatte til middag den følgende dag...og

alle vejruksigterne sagde, at vi havde strålende solskin med 20 grader!!

Da vi skulle planlægge, hvordan vi kom videre, konsulterede Volker tre online vejrtjenester: En meldte at vinden ville ligge på 5 m/s, en anden 9 m/s og den sidste meldte 15 m/s.

Gode råd var dyre, vi havde brug for en tænkepause, og vi tog på en rotur omkring Kälkerön og gik i land for at besøge eneboeren Viktors hus (Viktor boede alene på øen i en menneskealder). Da vi kom tilbage til vores lejr, sagde vejrmeldingerne, at det ville blæse op, og vores lejr lå helt åben for vinden, så vi pakkede i en fart lejren ned og flyttede om på en anden side af øen for at komme i læ.



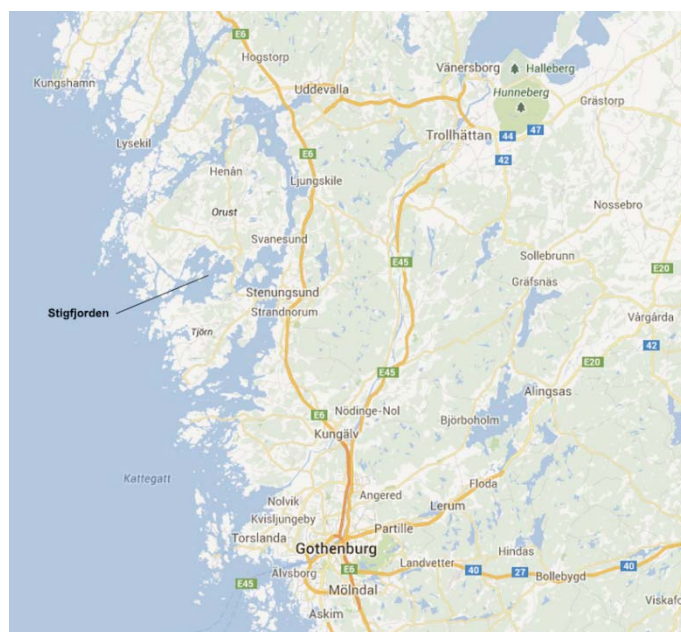
Heldigvis kom den lovede vind ikke, og de efterfølgende dages rovejrs var en fornøjelse....sol og sommer, 20 grader og varierende vind. Vi nød livet i skærgården, de smukke udsigter og de skønne teltpladser, hvor vi hver gang havde en smuk udsigt til fuglene, vandet og øerne. Der er et rigt fugleliv, og hele tiden mødte vi fugle med kæmpeflokke af unger, der piskede væk i alle retninger, så snart de så os. Nogle øer var naturreservater og helt helliget fuglene. Roede vi nærmere end 50 m blev disse øer dog hurtigt tømt, da fuglene åbenbart anså os for at være toptunede skydegale kajakjægere. Dog måtte et strandskade-par alligevel overgive sig til os. Vi havde nemlig slået telte op og opdagede en rede af strandskader med tre æg lige midt på teltpladsen....og et forældrepår, der i første omgang strøg til søs i vildeste panik, så snart vi blot kiggede på dem. Men efter at have lusket omkring os et par timer, kom fuglemoder alligevel tilbage til reden og lagde sig på æggene....med dét resultat, at ved den mindste bevægelse fra os hylede og skreg hun i sær-

deles høje toner, så vi ikke kunne være i tvivl om, at skulle vi vælge at blive til frådende rovdyr, ville hun gerne, om vi kunne lade hendes æg være i fred.

Det var ikke blot fuglene, der nød vores selskab....fårene på Kälkerön, efterkommere af den afdøde eneboer Viktors fåreflok, antastede os med stor nysgerrighed og fik os det hurtigt gjort klart, at vi havde sat telte op på deres "aftensmadsgræsområde", hvilket resulterede i en tsunami af får, der ved 18-tiden væltede ind i vores lejr en smuk sommer aften.....kun afværget af en tysker i underbukser (Volker!). Da de så ham komme flagrende, kom de hurtigt på andre tanker og forføjede sig ud på andre mere velegnede græsgange!

Vandet i skærgården er strålende klart, og vi havde fin udsigt til revene på bunden, og vi roede hele ugen iblandt tusinder af vandmænd og brandmænd, der var kommet ind i skærgården pga. det varmere vand.....det var en fornøjelse....og jeg undgik at stikke min hånd ned i stimerne, der passerede min kajak nedenom. Dog fik jeg et par gange fat i en vandmand og fik den slynget nogle meter ud af vandet med min pagaj. Desværre ramte jeg hverken Henrik eller Volker...

Generelt var der rig mulighed for at komme i land på både klipper og sandstrande...men visse strande står alligevel specielt klart i min hukommelse. Som da vi kom ind i en vig på vej mod vores teltplads og vandet var så lavt, at jeg hurtigt gik på grund. Jeg steg ud og vupti forsvandt mit ben i mudder (å la kviksand!) op til midt på låret.....og jeg lærte hurtigt kun at stige ud med et ben på hver side af kajakken. Og at anse mudder på tøjet som en nødvendig beklædningsdel!



150 km. blev det til i det hele. Vi roede mellem 25 og 28 km om dagen undtagen den dag, vi mere eller mindre blæste inde. Turen i skærgården har været en kæmpe oplevelse på alle måder og har man hang til oplevelser i nyt rovand, kan jeg kun varmt anbefale at melde sig til turen, hvis den bliver slået op til næste år.

Spring Regatta 20-21/4-2013.

Af Kim Thomsen

Årets første stævne er traditionen tro Spring Regatta på Bagsværd Sø, og igen i år var der stor deltagelse fra de Nordiske Landshold. Fra Limfjorden deltog Jesper, Elias og Amalie.

I Herre Senior roede Jesper sig i A-finalen i K1, 1000 m, hvor det blev til en flot 8. plads, men på 500 m distancen røg han ud i semifinalen.

Også for Elias blev Semifinalen endestationen både på 500 m og 1000 m, i det stærkt besatte senior felt.



Bedre gik det for Jesper i K2, hvor han sammen med makkeren Martin Larsen, Sorø, blev nr. 2 på 1000 m og nr. 3 på 500 m.

Amalie skulle ro sit første stævne som senior og var noget spændt på hvordan det skulle gå, men det blev en flot debut, hvor hun roede sig i Finalen på både 200 m og 500m.

På 200 m blev det til en flot 7. plads i A-Finalen, og på 500 m blev hun noget overraskende nr. 3 efter at dommerne havde gået målfotos igennem en ekstra gang, for der var kun 0,12 sek. mellem nr. 3 og nr. 5, men hun fik 3. pladsen og henviste stærke roere som Klara Andersson fra Sverige og Agnes Brun Lie fra Norge til 4. og 5. pladsen.

Efterfølgende blev Amalie udtaget til Seniorlandsholdet, som skulle ro World Cup i både Ungarn og Tjekkiet i maj måned.



Nordic Open Marathon 27-28/4

Af Kim Thomsen

Ved Nordic Open Marathon i Maribo, deltog Jesper, Elias og Amalie og Astrid. Jesper og Elias skulle ro K2 sammen om søndagen, og Amalie skulle ro K1 om lørdagen og K2 søndag med Sofie Jørgensen fra Maribo. Astrid skulle ro K1 om lørdagen og K2 søndag med Anne Hauge fra Køge.

Lørdag formiddag gik starten for alle K1 - 25km med 3 overbæring som var en stor fælles start, med omkring 90 deltagere, det var et flot syn. Det var så knap så flot et syn da Amalie få km efter starten udgik. Amalie følte ikke der var noget krudt i armene, da hun stort set kun har trænet kortbane i år, så hun valgte at udgå for at spare sig til K2 løbet næste dag. Astrid skulle ro 8 km uden overbæring, og blev flot nr. 2 i Pige U14.



Søndag gik så starten for alle K2, på distancen 19 km med 3 overbæring, og der blev kæmpet bravt i alle overbæringerne for at komme først op og i vandet igen. Jesper og Elias blev efter en hidsig slutspurt nr. 3 i Senior klassen, og nogle minutter efter kom Amalie og Sofie i mål ligeledes på en 3. plads. Efterfølgende blev Jesper og Elias udtaget til Marathon Landsholdet, som i juni tager til Portugal for at ro EM. Astrid og Anne måtte desværre udgå da Astrid døjede med den ene skulder.



Bagsværd Regatta 2013

Af Kim Thomsen

Ved dette års Bagsværd regatta var Limfjorden repræsenteret med Astrid Jørgensen(U14) – Amalie Thomsen(Senior) – Jesper Beer(Senior) – og Elias Kramer(Senior). Lørdag startede med indledende heats, og vejret viste sig fra den pæne side med fuld sol og næsten ingen vind, perfekt til kajak konkurrence.

Pige U14 var en af de største klasser med over 30 deltagere, men alligevel lykkedes det Astrid at ro sig i 2 Finaler i K1, hvor hun fik 2 flotte 8 pladser på både 200 m og 500 m. I K2 roede Astrid sammen med Anne Hauge fra Køge, og det gjorde de så godt at det blev til Guld på 200 m og Bronze på 500 m.

I Dame Senior blev Amalie nr. 5 på 200 m og nr. 6 på 500 m, men vigtigst af alt forblev hun blandt de 4 bedste U23 piger, så hun efterfølgende er blevet udtaget til EM for U23 i Poznan, Polen d. 27-30/6.



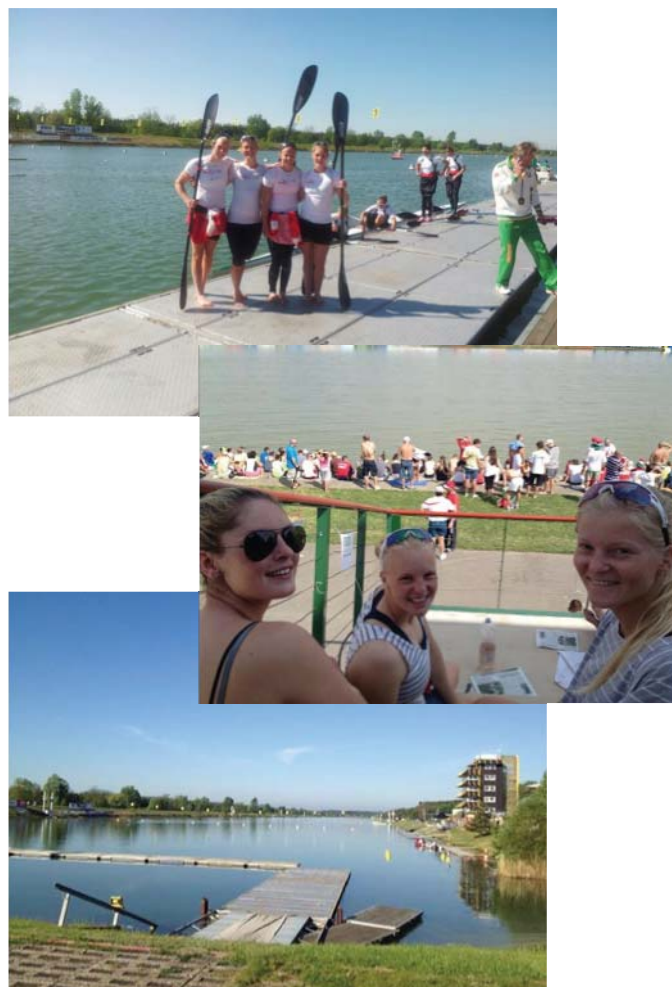
I Herre Senior blev Jesper Beer og Emil Noe Nielsen nr. 3 i K2 500 m, og i K1 var Jesper i Finalen på 1000 m hvor han blev nr. 6. Elias var meget tæt på at gå i Finalen på 1000m, men måtte tage til takke med en 4. plads i semifinalen.



World Cup i Un- garn og Tjekkiet

Af Amalie Thomsen

I maj var jeg til 2 world cups hvor jeg roede k4 (firer kajak). Vi var 5 piger udtaget og stillede derfor med 2 forskellige konstellationer. Det første foregik i Szeged i Ungarn den 10.-12. maj, hvor vi fik en 7. plads i finalen, hvor det var mig, Anne Nielsen (Vejle), Emilie Rosenkilde (Skovshoved) og Ida Villumsen (Klub 361) som sad i båden. Det var fedt at være på et rostation i Ungarn, fordi kajak er deres nationalsport og derfor er der lige så mange til kajakstævner dernede som der er til fodboldkampe herhjemme. Det andet world cup forgik i Racice i Tjekkiet den 17.-19. maj, hvor fik vi en 5. plads i finalen og her var Emilie Rosenkilde skiftet ud med Lisa Rørhauge (Hvidovre) som var den 5. pige som var udtaget til k4'eren. Begge stævner var træningsløb til U23 EM som starter den 27. juni i Polen.



Konkurrenceholdet

Af Lars Erik Larsen

"Vejen er vigtigere end målet"

Limnyt har fanget "konkurrenceholdet" en mandag eftermiddag til den ene af to ugentlige træninger. Hold er måske et stort ord at bruge om de to, der er mødt i dag, Sara og Astrid – og så træner Jonas. Jeg får dog at vide, at Liv, Merle og Nanna også er med på holdet ind imellem, men de har meldt fra på den målrettede konkurrencetræning og deltager således på holdet mest for hyggens skyld. "Så de må hænge på, så godt de kan", siger Jonas.



Efter lidt opvarmning på land er Sara og Astrid klar til en opvarmningstur på åen, og så står den bl.a. på træning

af sprinterstarter – kommandoer, pagajteknik og hurtig kadence for hurtigst muligt at få båden op i fart. Fuld fart på over en strækning på 50-60 m og så i roligt tempo ned og vende, mens Jonas giver instrukser og gode råd om at være mere fokuseret – og så en ny start.

Træningen strækker sig typisk over 1½ time og er målrettet mod konkurrencedeltagelse på sprinterdistancerne.



Efter træningen fortæller Sara, at hun først lige er kommet med på konkurrenceholdet. I dag er bare hendes tredje gang på holdet, mens Astrid har været med på holdet i et par år. Sara er glad for at komme på holdet. "Jeg vil gerne ud og ro konkurrence. Jeg har kun været med til én konkurrence i Tange, hvor jeg blev nr. 2 i U 14. Jeg skal ikke på sommerferie, så jeg skal ro herhjemme. Jeg vil gerne blive hurtigere". Sara har det fint med, at det er et lille hold, men Astrid er ikke helt enig: "Jeg ville gerne have nogle flere på holdet – gerne nogle drenge, så jeg kan blive presset noget mere". Astrid træner målrettet frem

mod DM i sprint til september. "Mit store mål er at komme med på U-16-landsholdet i 2014 eller 2015". Og måske er hun godt på vej. Ved Bagsværd Regatta hentede hun guld og bronze i K2 på hhv. 200 m og 500 m og var i A-finalen i K1 på både 200 m og 500 m. Desuden er hun optaget som "bobler" på Kraftcenter Silkeborg og starter i en sportsklasse efter sommerferien.

Jonas fortæller, at træningen på konkurrenceholdet i øjeblikket har fokus på Astrid og



Sara. Planen er, at han skal slippe Astrid, når hun bliver 100 % integreret på Kraftcenter Silkeborg. Til den tid vil hun lære mere gennem kraftcenterets træningsplaner og ved omgangen med andre dygtige roere. Men så skulle der gerne være nogle nye fra børneholdet, der er klar til at rykke op på konkurrenceholdet. Det sker efter samtale med Dan og Thim. "Motivationen og lysten er vigtigere end farten – den kommer. De skal have lysten til at deltage i konkurrencer og lysten til at være blandt de bedste. Motivationen kommer tit fra stævner, når de ser, hvor hurtige de andre er." Jonas understreger, at han ikke har sådan en lærerrolle, hvor han skal lære de unge noget bestemt. - "Men jeg kan lære dem noget, hvis de selv vil. Hvis de ikke vil træne så meget er det OK, og så laver jeg en plan ud fra det. Eller foreslår, at de følger søndagsholdet igen, hvis de helst bare vil hygge sig."

Jonas så gerne, at der blev skabt et ungdoms-elite miljø i klubben med mange roere. "Det er vigtigt, at børnerøerne har nogen at se op til. Det kan være med til at skabe et flow fra børneholdene og videre til eliteholdene." Derfor forsøgte børne- og ungdomstrænerne sig sidste år med besøg på skoler for at rekruttere nye børnerøere – dog uden det store held, men man har planer om at forsøge igen i år. Desuden ser det ud til, at en gruppe ungdomsroere fra Frederikshavn har mod på at deltage i træningen i KKL et par gange om ugen, og det kan måske være med til at sætte lidt gang i tingene. "Ellers kan nye tiltag være nødvendige."

Jonas bruger mindst to timer hver mandag og torsdag på træningen samt en times tid om ugen til at lave træningsprogrammer m.m. Dertil kommer deltagelse i stævner og i de planlagte træningsweekender. "Men jeg bliver glad, når roerne er motiverede – så kommer resultaterne næsten af sig selv. Man kan nå rigtig langt ved at træne meget i denne her sportsgren, men det skal altså komme fra ens egen motivation."



Hokus Pokus, ⚡ Thim-sa-la-bim

På besøg i troldmandens værksted

Af Søren Larsen

”Så er det f...nme galt med roret igen – nå, godt det ikke er min egen båd. Jeg finder bare en anden kajak!!.....og hov.... der røg lige en splint af. Jeg skynder mig lige at lægge den på plads, så ikke der er nogen der opdager noget ?!”

NEJ, NEJ, NEJ !!!

Vi kan alle lave en fejl. Men uanset om du selv eller andre har lavet en skade, der skal mere end hokus-pokus til at rette op på.....så gør ikke fejlen større ved at ”lade som om” der ingen fejl er. Skriv i stedet fejlen på skemaet ved ved PC-en i klubhuset. Og hæng så et **FEJL**-skilt på båden.

For klubben har nemlig en hokus-pokus mand – og han hedder **Thim!**



Thim Bæk har ydet førstehjælp til mange kajakker og er en sand trylle-kunstner, når det gælder om at reparere ødelagte både, eller indstillinger af ror. Men det er et stykke arbejde som Thim gør frivilligt ...jo, den slags folk findes endnu tilbage i Danmark! Derfor kan det ikke siges tit nok: Pas godt på klubbens både. De er vores fælles eje.

Ellers skal Thim til at trylle i sit værksted bagefter!

Tak for din store arbejdsindsats, Thim. ☺ Vi håber IKKE du får noget at lave i den kommende sæson.



Bag denne dør trylles der med klubbens både:)



Et par gode råd:

- o Hold godt øje med roret
- o Pas på at du ikke slår det ned i jorden, når du bærer på båden
- o Pas på når du roer på lavt vand: Der kan være store sten på bunden
- o Ro altid med spidsen ind mod land
- o Skal du op i båden fra stranden eller vandkanten, så læg spidsen IND mod land

Standerhejsning

Af Lars Erik Larsen

- og så var der lagkage..

Måske var det bevidstheden om, at standerhejsning i KKL var et varsel om, at det omsider MÅTTE blive forår, der trak rigtig mange af klubbens medlemmer af huse lørdag d. 6. april. Det var mindre end 14 dage siden, at Nørredyb var lukket af is og der var stadig varslet nattefrost en uge frem, - men det var næsten glemt denne lørdag eftermiddag, hvor solen skinnede og 20-25 roere havde været på vandet om formiddagen for at ro sæsonen i gang.



Kim Thomsen havde i formandens fravær fået æren af at byde velkommen til sæsonen 2013. Han udtrykte glæde over, at en ualmindelig lang vinter så ud til at være på retur. Vinteren havde som vanligt budt på en række aktiviteter – løb, styrketræning, ergometertræning, havkajaktræning og ungdomsroerne havde holdt en meget veltilrettelagt træningslejr i klubben. Kim roste indsatsen omkring klubbladet og det store arbejde, der var lagt i udviklingen af en ny hjemmeside, der gerne skulle blive et omdrejningspunkt i klubben og lette administration af tilmeldinger, betaling osv.

Den store søgning til klubben betød, at årets begynderhold var fyldt op – og alle de, der havde meldt sig til at hjælpe med

begynderholdene fik en stort tak.

Fra elitefronten kunne Kim berette, at Astrid var hjemvendt fra en træningslejr i Tjekkiet og at Amalie og Jesper var på træ-



ningslejr i Florida sammen med landsholdet. Rigtig flot begge dele, som lovede godt for den kommende sæson.

Traditionen tro var der herefter uddeling af løbe-pokalen, som meget velfortjent gik til Keld Tranberg, samt kilometerpokaler til hhv. damer og herrer. De gik ikke helt overraskende til Amalie Thomsen (3267 km) og Jesper Beer (3479 km). Ingen af de to var jo til stede og måtte modtage pokalerne, når de vendte hjem fra lunere breddegrader.

Med ønsket om en rigtig god sæson kunne Kim bede Lucas Brix hejse KKL-standeren og dermed markere starten klubbens 18. sæson.

Og så var det tid til almindelig hygge i klubbens lokaler med kaffe, sodavand – og som det allerbedste: Frans' helt fantastiske lagkager.



RIGTIG GOD ROSÆSON TIL ALLE, NYE SOM "GAMLE" ROERE!

Galleri hold 2

Fotograf: John Andersen



Rabatter, der batter!

Af Søren Larsen

Det er lykkedes os at få nogle rabatordninger, som jeg selvfølgelig opfordrer alle til at gøre rigelig brug af, og de gælder i hele landet her:



I Eventyrsport får vi 20 % på alle IKKE i forvejen nedsatte varer, dog ikke GPS'er og proviant mad. Der findes 2 butikker i lokalområdet: Budolfi Plads og Nibevej ved City Syd.



får vi 15 %

I Friluftsland får vi 15 % på alle varer, dog ikke Canada goose produkter, tilbud og udsalgsvare. Aalborg butikken findes på Vesterbro/Bispensgade hjørnet. Rabatten gælder også "The Northface Store" i København og Odense. Rabatten i Friluftsland gælder frem til juni 2014.

Betingelsen for at få rabatten er, at du handler direkte i butikken, skal kunne fremvise dokumentation for, at du er medlem i KKL. Og husk inden betaling at henvise til aftalen med "Kano- og Kajakklubben Limfjorden" (- som det står opført i computersystemet !). Kan du ikke vise en kvittering for medlemskab, kan du evt. fremvise "Kano og Kajakmagasinet", hvor dit navn/klubnavn står bag på bladet.

Skulle du som medlem have mulighed for at sikre klubbens medlemmer andre rabatordninger, må du meget gerne melde tilbage til Søren i bladudvalget. God sommer.

Sponsorer

Følgende firmaer har valgt at give sponsorstøtte til klubben. Har du et firma, modtager klubben altid gerne nye sponsorer til støtte for klubbens ungdomsarbejde. Henvendelse kan ske til bestyrelsen.



NORDJYSK LÅSETEKNIK A/S



Klubtur til Mariager Fjord 1.maj 2013

Af Dorte Dam Nielsen

Kl. 8.00 mødtes Flemming Grønberg, Bruno, Ib og jeg i klubben. Kajakkerne blev hurtigt fastgjort på traileren og selvom Flemming havde haft dårlig mave om natten - sikkert af spænding ... og selvom Bruno var lidt bekymret for om der var nok benzin i tanken, ankom vi til Hobro Roklub, hvor vi skulle mødes med 6 fra Marselisborg Roklub - Grønberg Senior, Freddy, Inge Birthe, Esther, Axel og en sidste mand, jeg desværre ikke husker navnet på. De var på terrassen i færd med at klæde om og drikke kaffe, så vi gjorde os også hurtigt klar.

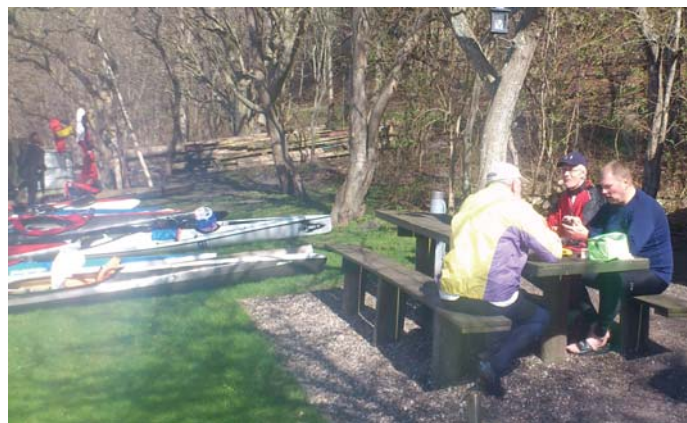


Vejret var flot med sol og let vind og det var en fornøjelse at ro omgivet af bakker. 1.maj sidste år var de lysegrønne, men i år var det tydeligt at foråret havde været rigtig koldt og der var ingen blade på træerne.

Vi fulgtes alle sammen pænt ad med ca. 8 km/t, men Bruno blev forårskåd og udfordrede Ib til en spurt for at forsøge at ramme 11 km/t og det gik strygende for lidt efter kunne jeg høre der blev råbt : "13, for helvede". Ib havde fået pulsen i vejret, men var dog i stand til at reklamere for Restaurant Bramslev Bakker. Både deres ålebord og kagebord er fantastiske ifølge ham.

Efter godt 10 km passerede vi Langsodde og i stedet for at krydse fjorden mod højre til Mariager drejede vi 90 grader til venstre og sigtede mod 2 hvide, stråtekte huse og kom derved ind til en lillebitte havn

kaldet Hølet. Et skønt sted med borde, bænke og 2 fine toiletter! Efter at have skiftet til tørt rotøj spiste vi madpakker og nød solen fuldstændig i læ. Århusianerne underholdt med at der er kommet en ny katamaranfærge på Kalundborg-ruten. Kaptajnen har selv sejlet den hjem fra New Zealand og den kan vende på en tallerken og har vældig stor motorkraft, hvilket afstedkommer nogle voldsomme hækbølger og DET er noget skrammel!



Hjemad havde vi stik modvind og selvom 4 af os krydsede over mod Mariagersiden for at komme i læ hjalp det ikke, fjorden er ligesom en tragt. Det vi tabte i fart blev vejet op af den flotte natur og af en kæmpeflok svaner som blev jaget op. Vi kunne høre suset fra vingerne og klaskene da de løb hen over vandoverfladen for at komme i luften. Nogle steder løber sejllrenden meget tæt på land, men Esther udforskede alligevel kysten så meget, at hun kom til at hænge fast i en muslingebanke.

Tilbage ved Hobro Roklub kom en meget venlig sjæl og åbnede for os, så vi kunne få et bad og som traditionen er afsluttede vi turen ved kiosken på havnen, hvor der blev nydt alt fra fadøl til store havnevafler.



Pælene

Af Lars Erik Larsen

Historien om Statsbroen og faskinerne

Vi kender dem jo alle sammen – pælene i Nørredyb lige efter Hakket. Mange af os har været i nærkontakt med dem – banket pagajen i dem, stødt på dem med kajakken eller sågar siddet fast oven på dem. Vi gør meget ud af at advare nybegynderne mod dem, og heldigvis er de det meste af sæsonen markeret med flag og bøjer.

Vi plejer at kalde stedet for Statsbroen og det er da heller ikke helt ved siden af. Historien fortæller, at Egholm fik sin første mortordrevne postbåd i 1914. Statsbroen ved Nørredyb blev bygget i 1918 og blev delvist finansieret af statsmidler – deraf navnet. Statsbroen fungerede i mange år som anløbsbro for



postbåden og først i 1972 blev det nuværende færgeleje taget i brug – og der blev etableret fast færgefart mellem Aalborg og Egholm. Faktisk var det muligt for mindre skibe at lægge til ved den gamle Statsbro frem til starten af 1980'erne, hvorefter den har fået lov at forfalde og nu står som en lang række pælerester fra Egholm og ud i Nørredyb.

Men i virkeligheden er det ikke resterne af Statsbroen vi støder på, men derimod en række pælerester, der står *på langs* af sejltrengen – og de har en helt anden historie. Vi har researchet lidt på sagen og er bl.a. støt på en artikel af Lise Pedersen, Aalborg Dame Roklub. Lise har været ude i samme ærinde, og det følgende er i vidt omfang lånt (med et pænt ord) fra hendes artikel – efter aftale forstås.

Vi skal tilbage til en tid, hvor driftige folk overalt i landet havde travlt med at inddæmme, dræne og tørlægge alt, hvad de kunne komme i nærheden af – søer, fjorde og vådområder for at omdanne det hele til landbrugsjord. I 1956 opstod de første ideer i de daværende Aalborg og Hjørring amter, og op gennem 1960'erne arbejdede man meget seriøst med planer om en inddæmning af hele Egholm Bredning, det meget lavvandede område mellem Gjøl og Egholm, hvor vi bl.a. finder Fruens Holm – et storstilet projekt, som tjente flere gode formål, bl.a. sikring af ferskvandsforsyninger til de store industrier i Lindholm, undgåelse af skader ved højvande i det nederste af Ryå og mulighed for etablering af en vejforbindelse fra Gjøl via Fru-

ens Holm til Egholm og videre over Nørredyb til Lindholm. Der blev foretaget en lang række undersøgelser, der endte med, at Hedeselskabet i slutningen af 1966 udarbejdede et skitseprojekt med flere forskellige muligheder og til en **samlet pris** (for det mest vidtgående forslag) på 10 mio. kroner. Dæmningen Gjøl-Egholm var ret enkel og ligetil. Det store problem i det samlede projekt var, at bundforholdene i **Nørredyb**, det ret smalle løb mellem Egholm og Lindholm, var svære at tackle: Vanddybde op til 4 meter og derunder blød dyndjord i 10-12 meters dybde, dog kun på de midterste 400 meter. Netop samtidig var man i gang med anlæg af Limfjordstunnellen, og her skulle der bortskaffes store mængder overflødig fyld. Koblingen mellem de to projekter kom hurtigt i stand, og tilladelsen til anlæg af dæmningen mellem Gjøl og Egholm blev givet, men sagen strandede alligevel på betænkeligheder mht. tilbageskyldning af fyld til Limfjordens sejltrengen.

Ideen med at anvende tunnel-overskudsfyldet bestod dog, og i efteråret 1966 tilbød entreprenørfirmaet fra Limfjordstunnellen for en særdeles beskedne pris at levere 200.000 m³ fast fyld (ler og kridt) i Nørredyb med det formål at skaffe en bæredygtig bund for en dæmning mellem Egholm og Lindholm. Firmaet skulle først fjerne 2-300.000 m³ dynd fra det område, hvor dæmningen var tænkt, pumpe dette ind bag en **faskinedæmning** i Nørredyb og så tilføre det aftalte faste fyld med pramme gennem en udgravet sejltrengen.

Den Store Danske Ordbog siger bl.a. om faskiner: ...fletværk af bøjelige slanke grene, fx pilekviste. ... Faskiner udført som fletværk imellem ret tætstående lodrette småpæle anvendes til sikring af små brinker ved vandløb og søer, aflejring af slik og sand i havet, der falder ned på bunden og bliver liggende. Endvidere anvendes faskiner til....

Forslaget var godt og billigt, og både amter og kommuner bakkede kraftigt op. Tilladelse blev givet og kontrakten underskrevet i sommeren 1967. **Og det er så forklaringen på de mange pæle nord for Egholm.**

Via en 40 cm stålørslodning pumpedes dyndjorden ind bag pæleanlægget af pumpeskibet Freja. Snart havde man faktisk – for bare ½ mio. kroner i udgift – et dæmningsfundament i Nørredyb, der var mindst det 5-dobbelte værd. Alligevel gik projektet i stå – om det var på grund af prisen, der nu beregnedes til 17,5 mio. kroner eller det var de store strukturomlægninger i både amter og kommune frem mod kommunalreformen i 1970 fortaber sig lidt i tågerne, men én ting er helt sikkert: Resterne af den engang så effektive faskine-inddæmning har vi haft "fornøjelse" af lige siden. Og selv om pælene langsomt nedbrydes – ikke mindst af isvintrene, vil vi i mange år fremover skulle uden om dem. I dag er pælene vel "ingen's" – og derfor er det ingens ansvar at fjerne dem.

Vi skal vel være glade for, at projektet kuldsejlede, så det stadig er muligt at ro i det fantastisk fredelige og stille område nord om Egholm helt op til Ryå. Men historien har det jo med at gentage sig. Nu er der igen nogle fremsynede (?) politikere, der pønser på en vejforbindelse over Nørredyb og tværs over Egholm. Mon vi kan være lige så heldige denne gang???

Kommende aktiviteter

Af Søren Larsen og Lars Erik Larsen



Fyn rundt 28. juli – 3. august

"Sea Challenge Fyn tilbyder udfordringer, der matcher alt fra hardcore til hygge". (Fra løbets hjemmeside). Fyn rundt er et etapeløb over 7 dage med start og mål i Svendborg – hele vejen rundt forstås, for kajaker og indriggere. Etapelængder fra 20 – 81 km.

Der er mulighed for 3 distancer:

Marathon (inkl. Kongeetapen på 81 km) – i alt 296 km,

Classic - 255 km, og **Weekend** (3 dage) – 97 km.

Løbet har ry for at være en fantastisk oplevelse. En større gruppe fra KKL er allerede tilmeldt. Læs i øvrigt Peter Damgaards beretning om Fyn Rundt i Limnyt september 2012.



Flemming Grønberg og Thim Bæk efter Fyn Rundt 2008, hvor de for øvrigt vandt det samlede løb!! (Arkivfoto, T. Grønberg)

Vendelboløbet – 24. august

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



Vi har været i gemmerne og fundet et par fotos fra starten på herre +50 klassen i Vendelboløbet 2009. Bemærk kampen mellem herrene Jensen og Bülow, hvor Jensen bliver klemt og ikke har plads til at gå forbi - i første omgang.... (Arkivfoto, T. Grønberg)

Tour de Gudenå 14. – 15. september

Tour de Gudenå er et af verdens største kano- og kajak-løb, med mange båd-klasser. I år bliver det afviklet for 46. gang. Der udbydes i korte træk følgende distancer over 2 dage:



120 km: Herrer K1/K2 kap/tur senior, Herrer K1/K2 master, Mix K2 samt Havkajak (herrer og damer i samme klasse).

87 km: Damer K1/K2 kap/tur senior, Damer K1/K2 master.

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

58 km: TDG-Classic (alle bådtyper).

Der er ikke medaljer i TDG-Classic, som er turen for alle de, der ikke vil ro så langt og/eller deltage i konkurrence. Man kan fint klare Classic som nybegynder, hvis man generelt er i god form og har roet ca. 1 gang om ugen hele sæsonen. Der er dog ingen garanti for at undgå vabler ☺

Mastersroere er roere over 35 år – her er der klasser for 35-40 år, 45-50 år osv. Der er præmier til 1., 2. og 3. pladsen i hver klasse. Touren er en kæmpe oplevelse for dig, som søger at udfordre dig selv. Roturen går gennem smukke områder, store søer og har deltagelse af næsten 600 roere!! Klubben har altid en masse søde hjælpere, som vil hjælpe dig med tørt tøj, forplejning m.m. ved pauserne.



Skulle du ikke have lyst til at ro, er der mulighed for at komme med som hjælper. Overnatning sker fælles i hytter på campingplads. Hold øje med opslag i klubben.

Aktivitetskalender

Af Lars Erik Larsen

Juli 2013		
Ma	1	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	2	18.30 Tirsdagstræning
On	3	18.30 Rohandicap
To	4	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	5	
Lø	6	<i>Stævne:</i> DM Marathon, Maribo. Alle 8.00 Langtur. Se opslag i klubben 10.00 Fællesroning
Sø	7	<i>Stævne:</i> DM Marathon, Maribo. Alle 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	8	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	9	18.30 Tirsdagstræning
On	10	18.30 Rohandicap
To	11	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	12	
Lø	13	10.00 Fællesroning 18.00 SOMMERFEST – se opslag i klubben
Sø	14	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	15	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	16	18.30 Tirsdagstræning
On	17	18.30 Rohandicap
To	18	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	19	
Lø	20	Langtur. Se opslag i klubben 10.00 Fællesroning
Sø	21	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	22	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	23	18.30 Tirsdagstræning
On	24	18.30 Rohandicap
To	25	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	26	
Lø	27	10.00 Fællesroning
Sø	28	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	29	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	30	18.30 Tirsdagstræning
On	31	18.30 Rohandicap

August 2013		
To	1	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	2	
Lø	3	10.00 Fællesroning
Sø	4	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	5	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	6	18.30 Tirsdagstræning
On	7	18.30 Rohandicap
To	8	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	9	
Lø	10	10.00 Fællesroning
Sø	11	<i>Stævne:</i> Dalsland Kanot Marathon. Alle 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	12	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	13	18.30 Tirsdagstræning
On	14	18.30 Rohandicap
To	15	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	16	
Lø	17	<i>Stævne:</i> Silkeborg regatta. Alle 10.00 Fællesroning
Sø	18	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	19	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	20	18.30 Tirsdagstræning
On	21	18.30 Rohandicap
To	22	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	23	
Lø	24	<i>Stævne:</i> Vendelboløbet, Aalborg. Alle 10.00 Fællesroning
Sø	25	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	26	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	27	18.30 Tirsdagstræning
On	28	18.30 Rohandicap
To	29	16.15 Træning konkurrencehold 17.30 Havkajak-hyggeaften m. grill m.m.
Fr	30	
Lø	31	10.00 Fællesroning

Faste aktiviteter

Af Lars Erik Larsen

Fællessroning

Hver lørdag kl. 10. For alle. Man deler sig som regel i mindre grupper efter lyst og interesser – og vejr! Det skal nok tilføjes, at der ikke altid er så meget fællessroning over det, da tempoet er utroligt forskelligt. Så hvis du ror langsomt, så lav en aftale med en anden i dit tempo, så I er to, der kan følges ad. Det fælles består nok mest i den hyggelige kaffedrikning efterfølgende ☺

Rohandicap

Onsdag kl. 18.30 hele sæsonen igennem. Rohandicap er for ALLE. Og her menes der virkelig ALLE!

Rohandicap har start og mål ved den gule bro. Der ros vestpå op mod Dæmningen. Vending ved mærket inden Dæmningen og retur. En strækning på ca. 6,3 km. Der ros med tidshandicap således, at de langsomste starter først – og der gives point i forhold til placering.

Det sociale samvær vægtes højt og det er en fast tradition, at aftenen slutes af med kaffe og brød.

Tirsdagstræning

Tirsdage kl. 18.30
Serøs træning, hvor der ros efter program. Der ros i mindre grupper efter niveau, så du behøver ikke at være verdensmester for at deltage.

Træning børnehold

10 – 12 år: Søndag kl. 12.00

12 – 14 år: Søndag kl. 14.00

Træning ”konkurrencehold”

Mandag og torsdag kl. 16.15

Havkajaktræning

Torsdag kl. 18.30
Fælles havkajaktræning. Alle er velkomne, også nybegyndere. Træningen er ganske uformel, da man ikke i øjeblikket har en træner.

Tilmelding via facebook-gruppen, så vi sikrer, at man ikke står der helt alene. Indtil videre har vi trænet styretag, kantrning og grønlænderrul i fjorden.

September 2013		
Sø	1	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	2	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	3	18.30 Tirsdagstræning
On	4	18.30 Rohandicap
To	5	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	6	Stævne: DM Sprint, Holstebro. Alle
Lø	7	Stævne: DM Sprint, Holstebro. Alle 10.00 Fællessroning
Sø	8	Stævne: DM Sprint, Holstebro. Alle 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	9	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	10	18.30 Tirsdagstræning
On	11	18.30 Rohandicap
To	12	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	13	
Lø	14	Stævne: Tour de Gudenå. Ry/Randers. Alle 10.00 Fællessroning
Sø	15	Stævne: Tour de Gudenå. Ry/Randers. Alle Evt.stævne: Paddle Battle Cup, Ribe. U10,12,14 og 16 ??
Ma	16	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	17	18.30 Tirsdagstræning
On	18	Stævne: VM Marathon, Bagsværd. Master 18.30 Rohandicap
To	19	Stævne: VM Marathon, Bagsværd. Master 16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	20	Stævne: VM Marathon, Bagsværd. Elite ung
Lø	21	Stævne: VM Marathon, Bagsværd. Elite 10.00 Fællessroning
Sø	22	Stævne: VM Marathon, Bagsværd. Elite 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	23	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	24	18.30 Tirsdagstræning
On	25	
To	26	16.15 Træning konkurrencehold 18.30 Havkajaktræning
Fr	27	
Lø	28	10.00 Fællessroning
Sø	29	Stævne: Paddle Battle Cup, Ribe. U10,12,14 og 16
Ma	30	16.15 Træning konkurrencehold

Aalborg Regatta

Af Tina Grønborg. Fotos: Mette Grønborg/John Andersen

Søndag den 23. juni mødtes ca. 25 roere fra KKL til en rotur over på den anden side af fjorden. Jeg ved ikke, hvornår man kan begynde at tale om en tradition, men det er andet år i træk, Aalborg Kommune har inviteret os over til hyggelig morgenmad i forbindelse med det store arrangement Aalborg Regatta. Fredag deltog KKL også i arrangementet – her stillede ungdomstrænerne op og en masse Aalborgensere fik lov at prøve kunsten at ro kajak-ergometer. Desværre har redaktionen ingen fotos af denne seance.

Herunder ses til gengæld lidt fotos fra søndagens tur og morgensmadsfortæring. Noget af det rigtig fine ved sådan et arrangement er, at alle aldre er repræsenteret, ligeså vel som alle bådtyper og roere med helt kort som meget lang roerfaring (mon ikke Kim T. topper med over 30 år i kajaksporten?)

Vel tilbage i KKLs vante rammer sluttede vi i øvrigt af på terrassen med..... kaffe! Fra redaktionens side skal da lyde en forhåbning om, at vi har tale om en tradition – hyggeligt er det i hvert fald.



Fotos: Øverst: hele flokken på vej mod Aalborg. Derunder ses hvordan de stakkels sultne og trætte roere forsyner sig efter den lange og opslidende rotur! Herover th: En mæt flok roere på vej tilbage mod kajakklubben – flot skue med Aalborg Slot i baggrunden. Læg mærke til båden med den hvide bund i vejret. Det er Michael Jacobsen, som demonstrerer grønlanderrul i sin hjemmebyggede lærredskajak, i øvrigt iført en af verdens få tilbageværende grønlandske skind-anorakker.

BAGSIDEN

Sommerfest

Af Sanna Bæk

Så er det tid til sommerfest i KKL :) Der skal grilles - grines og festes max d. 13. juli med start kl. 18.00..... klubben har grill og kul til rådighed, kød og tilbehør medbringes selv :) Der kan købes drikkevarer som altid, til små penge.

Der er hængt tilmelding og opslag op i klubben, så kom glad alle "gamle" og nye medlemmer og skriv jer på til en hyggelig ryste-sammen fest :) I kan også maile tilmelding til mig: lundeoglachris@gmail.com

Prisen er 50,- pr. person og sidste tilmelding er fredag d. 12. juli

Masser af festhilsner fra festudvalget, Sanna og hjælpere :)

Et par gode links

Af Tina Grønberg

www.kano-kajak.dk

Her finder du Dansk Kano og Kajak Forbund, herunder en kalender med alle de forskellige stævner og konkurrencer, som findes i Danmark og udlandet.

Facebook – gruppen

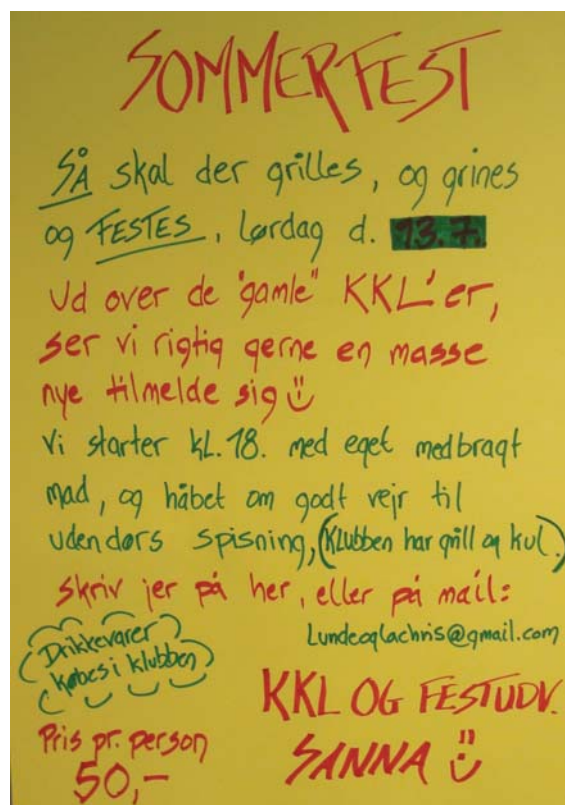
KKL har sin egen gruppe på Facebook – søg efter "Kano og Kajakklubben Limfjorden" i søgefeltet på Facebook.

Privat salg af kajakker og udstyr

Søg efter "Køb og salg af kajakker og tilbehør" på Facebook, hvis du vil holde lidt øje med muligt køb af brugt udstyr. Den er landsdækkende.

På www.max-kayak.dk findes også en side med brugte kajakker.

Herudover er der ofte kajakker og udstyr til salg på www.dba.dk og www.guloggratis.dk.



Vi slutter lige af med Jørgen Jensens herlige billede af store Samson, som sætter det reparerede element på jernbanebroen. Kranens størrelse sættes virkelig i perspektiv med bette Thimse i kajakken foran ☺