

LIMNYT

Nr. 7 – September 2013



Vendelboløbet 2013



I dette nummer:

- Hvad er det for en klub vi ønsker os?
- Roregler om vinteren
- Nyt fra havkajakudvalget
- Beretning fra en begynder
- Elitestævner: EM maraton, EM sprint, VM sprint, NM sprint, DM sprint
- Dalsland Kanot Maraton
- Tour de Gudenå
- Fyn Rundt
- Den nye hjemmeside
- Kalender

Indhold

Indhold.....	2
Forsidefoto.....	2
Næste blad.....	2
Bestyrelse og udvalg.....	2
Formanden har ordet.....	3
Hvad er det for en klub vi ønsker os fremover?.....	3
Roregler i vintersæsonen.....	4
Nyt fra Havkajak-udvalget.....	5
EM maraton 6. – 8. juni.....	6
Sponsorer.....	6
EM Sprint i Poznan 27. -30. juni.....	7
VM i Canada 1. – 4. august.....	10
Nordiske Ungdoms Mesterskaber 10. – 11. august.....	11
Dalsland Kanot Maraton 11. august 2013.....	12
DM sprint Holstebro 6. – 8. september.....	14
En crazy idé.....	15
Tour De Gudenå 2013.....	15
Som prin(ses)sen på ærten – en personlig beretning.....	15
Klubbens hjemmeside.....	17
Aktivitetsskalender.....	18
Faste aktiviteter.....	19
Fællessrøning.....	19
Træning børne- og ungdomshold.....	19
Havkajaktræning.....	19
Træning konkurrencehold.....	19
Løbehandicap.....	19
Hytteture.....	19
www.kajakinfo.dk.....	20
HUSK: Standerstrykning med klubmesterskab og fest 5. oktober.....	20

Forsidefoto

Fotograf: Flemming Grønberg. Grafik: Helene Sørensen

Forsiden viser et stort udvalg af KKLs deltagere ved årets Vendelboløb. Billederne er taget på målstregen.

Næste blad

Udkommer december 2013.

Deadline: 10/12 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: soren1605@gmail.com

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

Mail: larseriklarsen@city.dk



Formanden har ordet

Af Flemming Grønberg

Sæson 2013 er nu ved at gå på hæld. Det kolde vand og de flotte vinterture er på vej igen. Når nu vandet bliver koldt, er det også vigtigt, at vi alle kommer sikkert gennem den kolde tid. Det er vigtigt, at alle overholder vores vinter-reregler. Det vil sige, at INGEN krydser fjorden, ALLE ror med redningsvest, og har man ikke en blå pingvin i roprotokollen roer man ikke alene. Har man lyst til vinterroning, er lørdag kl.10 til fællesroning en god idé.



Jeg vil også her gerne bede alle om at huske at skrive forventet hjemkomst i roprotokollen, hvis man tager på en tur, der varer mere end 1½ time (der er standarttiden ved tjek ind). Vi har i løbet af sommeren været meget tæt på at sætte en redningsaktion i værk, da et medlem kom noget senere hjem end forventet. For kun at bruge redningstjenesten, når der virkelig er brug for den, er det vigtigt, at alle lige gør sig selv og alle klubkammeraterne denne lille tjeneste ved tjek ind. Husk for øvrigt at al roning i klubbens både ikke er tilladt efter solnedgang, da det er næsten umuligt at finde en kajakroer i mørke.... Er man i tvivl om klubbens regler og love findes disse på klubbens hjemmeside.

Vores nye hjemmeside er ved at tage form. Vinni har lagt et kæmpe arbejde i den, og hjemmesiden er nu ved at være funktionsdygtig. Men der er et stykke vej til mål endnu, inden den er fuldt udbygget. I den forbindelse mangler vi en person, som har lyst og evner til at være webmaster, så kom frit frem hvis du har en lille webmaster i maven ☺.

På kaproningsbanerne har KKL gjort sig godt i år. Amalie har en bronze medalje fra U21 VM som toppen i år. Astrid fik sin DM guld medalje i K2, som hun for snart længe siden lovede mig, at hun ville have, så nu kommer Astrid også på væggen! Jesper og Elias har også lavet mange flotte resultater i år, som de selv og klubben kan være rigtig stolte af.

Alle fire begynderhold blev afviklet efter en ny plan, hvor næsten alle var friroet efter endt instruktion. Dette har virket rigtig godt for instruktørerne, og mange nye har givet positive tilbagemeldinger på forløbet. Det virker som om den nye instruktionsrytme har givet et højt aktivitetsniveau for mange. Jeg håber at I alle er faldet godt til i KKL, og at I får mange ture på fjorden og åen fremover!

Hvad er det for en klub vi ønsker os fremover?

Af Flemming Jensen – for bestyrelsen

Målsætning og handleplan

Klubbens "Målsætning og handleplan for 2011 – 2014" ("M&H") skal revideres og en ny besluttes på generalforsamlingen i februar 2014, hvorfor det må være et passende tidspunkt at stille det spørgsmål, **"Hvad er det for en klub vi ønsker fremover og hvilke principper skal bestyrelsen tage afsæt i?"**.



Helt grundlæggende har "M&H" været udtryk for, at klubben er en medlemsstyret og medlemsdrevet klub, med altovervejende fokus på at understøtte unge kajakroere, der gerne vil udvikle deres evner til at gøre sig gældende på eliteplan. Dernæst at klubben samtidig er ramme for og understøtter aktive motionsroere, der vil mere end "bare" en tur på vandet. Endelig har vi i "M&H" ikke skelnet mellem, om man ror i kap, tur eller havkajak, dog er regler og retningslinjer funderet i klubbens overordnede ønske om, at understøtte sporten på eliteplan.

"M&H" har ligeledes beskrevet klubbens ønsker om udbygning af faciliteter, ønsket antal både, pagajer m.m.. Langt de fleste af disse mål er så rigeligt opfyldt i den periode "M&H 2011 - 2014" dækker!

Vores "M&H" vil formodentlig, ud over en redaktionel gennemskrivning, fortsat være et godt grundlag for vores klub, men det er ikke nok, at vi har nogle gode værdier og principper skrevet ned, vi er også hele tiden nødt til at arbejde med dem, gøre dem til en naturlig del af vores adfærd i klubben og holde hinanden op på, at det er sådan vi ønsker vores klub skal fungere.

Helt grundlæggende er det, at vi har et kontingent alle i princippet har mulighed for at betale – godt 100 kr. om måneden. For dette beløb har man fri adgang til klubbens både og faciliteter, man skal ikke bestille tid, man kan komme og gå som man vil, og i et vist omfang ydes der økonomisk støtte til deltagelse i stævner.

Ansvarlige og deltagende medlemmer

Forudsætningerne for, at det kan lade sig gøre at drive en klub som vores for dette beløb er, at alle medlemmer er opmærk-

somme på, at deres aktive deltagelse er en selvfølge. Det er ikke nok, at man "bare" rydder op efter sig selv, men derimod en nødvendighed, at alle tager ansvar og hjælper de glemte, sætter deres ting i opvaskeren, fjerner deres brugte drikkeflasker på vaskepladsen, låser og lukker efter dem osv. Det er ligeledes en helt nødvendig forudsætning, at den store opbakning der hidtil har været, når vi indkalder til arbejdsdage eller byggedage, fortsætter og ikke mindst, at vi hele tiden får inddraget de nye medlemmer i klubbens arbejde og aktiviteter. Vi (bestyrelsen) tror på, at klubbens principper og det forhold, at vi selv driver og styrer klubben, har stor betydning, ikke mindst for de børn og unge, der har deres daglige gang i klubben.

Klubbens frivillige arbejdskraft

Et sidste område af stor betydning for vores klub, og som hænger uadskilleligt sammen med vores værdidiskussion og de beslutninger vi tager, er klubbens frivillige arbejdskraft, der løbende yder en særlig indsats. Det være sig trænere, instruktører, bådansvarlig, bladansvarlige, festansvarlige, holdledere, webredaktør, økonomiansvarlig og bestyrelsen. Uden disses kontinuerlige indsats, ville det ikke være muligt at bryste os af at have en af Danmarks bedste kajakklubber. Men også i vores klub er det en kendsgerning, at det bliver stadig sværere at rekruttere medlemmer til at yde et stykke organisationsarbejde.

Roregler i vintersæsonen

Fra hjemmesiden (www.kajakklubben.dk)

I vintersæsonen, som i h.t. Dansk Kano og Kajak Forbunds love § 7 er fra 1. oktober og til 1. maj, gælder følgende regler for roing for medlemmer af Kano og Kajakklubben Limfjorden:

- o Det er obligatorisk at være iført svømme- eller redningsvest
- o Der må ikke roes alene med mindre, at man har roet mindst 300 km i løbet af et kalenderår (1. januar – 31. december)
- o Medlemmer, der opfylder betingelserne for at ro alene i vintersæsonen har en markering med en blå pingvin på roprotokollen
- o I vintersæsonen er det ikke tilladt at krydse fjorden / sejlrenden
- o Man skal ro kystnært

I vintersæsonen må man ro følgende steder

- o Fra KKL og langs nordsiden af Limfjorden op til Ryå, og så langt man ønsker det på Ryåen
- o Fra KKL og på Lindholm Å
- o Fra KKL og ned til før Marinaen lige inden Limfjordsbroen

Ønsker man at ro udenfor vinterro området

- o Dette kan enten foregå som en klubbetur, arrangeret af klubbens turudvalg og godkendt af bestyrelsen med minimum 3 roere inkl. en turløder
- o Eller på eget ansvar – med start og slut udenfor KKL's vinter ro område og i egen båd. Det tilrådes, at man aldrig ror alene!

Overtrædes vinterroreglementet vil det medføre

1. gang - gives en mundtlig advarsel
2. gang - gives en skriftlig advarsel
3. gang - medfører det eksklusion af klubben



Mon vinteren kommer til at se sådan ud i år? Her ses fra venstre Peter Elnef, Poul Dahl Fog, Rune Kristensen, Jeppe Kristensen og Peter Møller. En smuk solskinsdag 31/12 2010



Nå, men så er det jo bare i gang med træning til næste DM i ergometerroning!!! Der hænger programmer i klubben. Spørg Thim, Kim, Tina, Helene, Astrid, eller enhver anden aktive roer om indstilling af ergometret.

Nyt fra Havkajak-udvalget

Af Henriette Skjønning

Hyggeaftener med leg og grill

Vi har i havkajakudvalget, som et nyt tiltag i år, holdt to hyggeaftener med leg og grill. De blev begge holdt på en havkajak-torsdag, hvor vi startede lidt tidligere end normalt, så vi kunne nå at grille inden midnat. Vi mødtes kl. 17.30 til 1½ times leg og sjov på fjorden, hvor vi bl.a. surfede, rullede, lavede diverse balanceøvelser siddende, stående og kravlende rundt på kajaken, vi har siddet baglæns og roet forlæns, spillet bold både siddende og stående i kajakerne, trænet redninger og diverse roteknikker - og efter et hurtigt bad, grillet og hygget udenfor på terrassen med lækker mad og gode sørøverhistorier. Lene Jelstrup, Henrik Rudkjøbing og hans "nuværende kone af første ægteskab" har været søde at tænde op i grillen begge gange og dækket bordet, så det var klart, mens vi andre sprang under bruseren. Vi medbragte selv mad og drikke (alkoholfrit), så det forblev nemt og uformelt at få arrangementet til at fungere - og det gjorde det! Super hyggeligt og god tilslutning fra gamle og enkelte nye medlemmer, hovedsageligt havkajakfolk og deres bedre halvdel, men alle i klubben var i princippet velkomne til at deltage, evt. bare til at grille. Jeg vil våge den påstand, at det blev en succes, som jeg tror, vil fortsætte til næste år. Nu er grundlaget ligesom lagt.



Havkajaktræning hver torsdag

Vi har stadig svært ved at få ordentlig tilslutning til den almindelige havkajaktræning om torsdagen, men mon ikke også, at det kan lykkes at finde formen på det, hvis det har interesse nok for medlemmerne. Det vil bl.a. blive diskuteret (igen) på det kommende havkajakmøde den 10. oktober kl. 19.00 i KKL. Så mød op og vær med til at få gang i nogle sjove fælles havkajakaktivi-

teter i klubben. Kajakpolo er bl.a. luftet lidt...og vintertræningen er også på dagsordenen.

Vintertræning i Vadum svømmehal

Vintertræning i Vadum svømmehal var en absolut succes sidste år, så det gentager vi igen i år. Vi starter den 13. oktober og har booket svømmehallen hver anden søndag til havkajaktræning kl. 17-19. Sidste gang bliver d. 27. april 2014. Vi tager vores super rengjorte havkajakker med i svømmehallen og træner teknik, rul, balance, leg mv. Løbende info på opslagstavlen og på facebook gruppen. Jeg laver et opslag med træningstiderne, så det er overskueligt for alle.

Tilmelding er nødvendigt ad hensyn til plads. Dette vil komme til at ske gennem facebookgruppen, hvor jeg poster et opslag til hver enkelt træningsaften.

HAVKAJAKMØDE 10. oktober

Hermed en invitation til Havkajakmøde torsdag den 10. oktober kl. 19-21 i klubhuset. Kom frisk! Nye og gamle roere med interesse i havkajak...kom og vær med!

Dagsordenen vil bl.a. indeholde en evaluering og reflektering af sommerens aktiviteter, herunder havkajaktræningen om torsdagen, de to hyggeaftener med leg og grill, EPP2 prøven ved Tue og træningen op til...og implementering af nye roere.

Vi vil også snakke om den kommende vintertræning i Vadum svømmehal: Tekniktræning og leg med havkajakken i varmt vand hver anden søndag kl. 17-19 (tiderne hænges på opslagstavlen) fra den 13/10-27/4. Tilmelding nødvendig.

Den nye hjemmeside er så småt også skudt igang...tjek den ud! www.kajakklubben.dk. Jeg vil opfordre jer til selv aktivt at tilmelde jer "havkajaknyheder", hvis I fremover ønsker at modtage disse på mail.

Det gøres meget nemt med et flueben i en rubrik under MIN SIDE og under RET OPLYSNINGER. Husk at trykke GEM ÆNDRINGER.

Håber, at se mange af jer til mødet - og hvis en/to af jer skulle have lyst til at kaste jer ud i at bage en kage til den tørre kaffe/te, så vil det være et kæmpe hit!
Vi ses!!!

EM maraton 6. – 8. juni

Af Elias Ryom Kramer

Jesper og jeg skulle mødes med de andre kajakroere i Billund lufthavn, hvor vi skulle flyve fra. Vi skulle lande i lufthavnen Porto i Portugal. I lufthavnen blev vi så hentet af nogle busser som kørte os til de hoteller vi skulle bo på. Hotellerne lå 5 km fra der hvor vi skulle ro, så vi kørte også i busser frem og tilbage hver dag. Vi skulle først ro den sidste dag til stævnet, så vi havde god tid til og forberede os, og lære banen at kende. Der var morgenmad og aftensmad på hotellet. Middagsmaden fik vi nede ved rostadion. Aftenen før vi skulle ro kunne vi godt mærke nerverne lidt.

Vi stod tidligt op og spiste godt med morgenmad den dag vi skulle ro. Vi tog ned til rostadion og fik lavet vores væske poser, og ellers bare slappe lidt af og gøre sig mentalt klar til at give den gas. Cirka 20 min før starten gik vi på vandet for at varme op. Der var 17 både til start, så det var et stort felt. Da starteren kaldte os til start, roede vi hen på linje og bagenden på vores båd blev holdt. Vi vidste at starten ville gå meget hurtigt, så vi holdt os klar med pagajen oppe. Og lige pludselig gik starten, og jeg kunne mærke at vi fik rigtig godt fat i vandet, og vi sad perfekt i båden. Vi fyrede den bare af og vi kunne høre at kommentatoren sagde vores båd nummer og Danmark i højttalerne. Vi var lige oppe og ligge forrest hurtigt, men så gik vi ind for at hænge. Vi lå i førergruppen i et stykke tid, men så blev gruppen splittet lige inden vendingen. Der kom vi så i 2. gruppen. Der var kamp om pladserne så vi kom til at ligge på 2. hænger i

gruppen. Den båd der trak lå meget tæt på land for at undgå modstrøm. Så vi blev presset helt ind under træerne. Efter lidt tid hørte jeg en lyd fra forenden af båden og håbede på at jeg ikke ville høre den igen på roret, men det gjorde jeg! Men Jesper sagde ingen ting om det, så jeg håbede på at roret ikke havde taget skade. Men det havde det så, vi måtte rette det ud i en overbæring. Vi endte som nr. 11 efter 31 km og 7 overbæringer. Ikke et super godt resultat, men alligevel en super fed oplevelse efter den start.

Det var også rigtig fedt at ro i en ren Limfjordsbåd og med sin bedste ven. Det er noget jeg aldrig vil glemme. Vi snakkede også om at vi ikke skulle have roet i Danmarkstøj, men i klubbetøj. Dagen efter løbet rejste vi hjem til Danmark igen.



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

EM Sprint i Poznan

27. -30. juni

Af Kim Thomsen



Fra d. 27-30/6 blev der afholdt U18/23-EM i Polske Poznan, hvor Amalie var udtaget til at ro K4 500m, sammen med Anne Nielsen, Vejle, Maja Rosenkrantz, Sorø og Ida Villumsen fra kajakklubben 361.

Som Hepper tog Charlotte og jeg sammen med Amalies farmor og

farfar af sted onsdag eftermiddag med kurs mod Polen, og forventningerne til et besøg i Polen var egentlig ikke så store. Efter en overnatning ramte vi Polen torsdag morgen, og allerede fra første km i det Polske blev vi positivt overrasket, for foran os ventede sprit nye motorveje uden vejarbejde og næsten ingen trafik, og med hastighedsgrænser på 140 km i timen, ja så var vi hurtigt i Poznan.

Vi fandt hurtigt roanlægget, som var et fantastisk flot

anlæg med tilskuertribuner som på en langside på Aalborg stadion. Langs søbredden var der små restauranter, og man kunne faktisk sidde og nyde en øl lige ud for 200 m starten. I det hele taget var omgivelserne omkring søen enestående, med mange aktiviteter såsom kunstig skibakke, minigolf, trampoliner osv. og på den anden side af søen var der et kæmpe vandland.

Amalies første start, ja det blev faktisk i K2 1000 m, selv om Amalie ikke har roet en 1000 m i et helt år. Der var ved en fejl blevet tilmeldt en K2 på 1000 m distancen, og denne skulle roes, ellers blev mandskabet disket i K4, så Amalie og Ida som var de eneste "1000 m" roere af K4-mandskabet meldte sig. De var faktisk kun 0,08 sek. fra at gå direkte i Finalen, men måtte i Semifinalen, hvor de blev slået ud med en 5 plads.

I K4 på 500 m distancen roede pigerne

sig direkte i Finalen med en 3. plads i indledende heat, og i Finalen blev de nr. 8.

I det hele taget var besøget i Polen en positiv oplevelse som varmt kan anbefales til en storby ferie. I Poznan er der store supermoderne shopping centre som man ikke finder magen til i Danmark, og det var utroligt billigt at gå ud og spise på de små restauranter som omkredser det gamle hyggelige torv i centrum.



Sea Challenge 2013 set fra hav- stokken af en amatør

Af Anne Ladefoged

Med afgang fra Aalborg meget tidligt søndag morgen efter at være blevet frataget hovedparten af mit passende håndklædelager til ugens løb, OG være blevet hånet og irettesat for min oppakning, var mit humør og begejstring for projektet ærligt talt ikke det bedste. Planen var, at jeg skulle være "hjælper" for klubbens roere, hvis nogen skulle få brug for en hånd til noget. Hvis nogen skulle vælge at udgå, futede jeg rundt med kajaktrailereren efter den gamle Audi. Jeg havde flere tykke bøger med, og forestillede mig at skulle skrive en meget detaljeret rapport om hele arrangementet, når jeg skulle sidde og vente ved de mange checkpoints og i slutbyerne. Det blev anderledes!!!

1. Etape Svendborg - Faaborg

Velankommet til Svendborg stødte alle Limfjordens roere til og var opsatte på en hyggelig uge, men dog lidt skeptiske over vejrudsigt og vindretning. Noget tydede på at arrangørerne af turen ikke selv var vant til at begå sig på vandet, så hvis bare man kunne stå fast på landjorden, så skød de "festen" i gang uden yderligere bemærkninger.

Ved checkpoint Balle stod bølgerne mildest talt allerede højt! Jensen, Dorte og en kollega fra en anden klub valgte at stoppe festen og komme med "følgevognen". Efter næste checkpoint modtog jeg en opringning fra formanden, som på meget klart dansk iblandet en del eder, fortalte at han #*>###!!! ikke ville ro 18 km mere i de #!\$++###!!! bølger. Han blev derfor fisket op ved Fjællebroen, hvor også en K2 kom på traileren, og senere kom også roerne herfra med i bilen, da Peter Damgaard gerne ville med på en køretur til Faaborg.

2. Etape Faaborg - Assens

Efter meget tidlig morgenmad gik turen mod havnen i Faaborg, hvor færgen, traditionen tro, ville sejle på netop det tidspunkt hvor starten for roerne var sat.

På 2. dagen blev K2'eren igen hentet, og Peter kom med efter at have brugt alle kræfter på at give den fuld gas. Alle andre fra KKL kom i mål i fin stil i Assens, hvor eftermiddagen blev brugt på en tiltrængt lur og hygge på terrassen foran Arena Assens, hvor vi også skulle overnatte med alle de andre roere i en gymnastiksal.

Efter 2. dagen lykkedes det mig ikke længere at få taget små notater, så det resterende om turen er udelukkende baseret på

minderne, og kan jo derfor være lidt mere vidtløftig og mere subjektivt, end hvis et program var fulgt.

På turens lange rute opstod der en noget uventet episode på vandet. Sørovere og pirater (vist nok Limfjordspiraterne "The Flemmings", red.) indhentede Bruno på åbent hav. Han blev råbt an med: "Frem med varerne!" Da Bruno med sin sædvanlige medmenneskelighed ville dele lidt Toblerone med de to søuhyrer, stak "Kaptajn Klo" dog bare labben ned i lastlugen og fiskede diverse søde lækkerier op. De to bøller tog kun dagens korte tur, men Bruno klarede hele udfordringen på trods af den faretruende oplevelse på vandet.

I Kerteminde havde Bruno dog selv i drømme forsvaret sig mod piraterne, og måtte en tur på skadestuen i Odense med hul i hovedet og masser af hudafskrabninger, som heldigvis blev lappet sammen, så han kunne klare at heppe på de andre, og endelig tage den lidt med ro, selvom hele depotet af chokolade ikke var opbrugt endnu.



Der er nogle ting, der er gået igen gennem ugen: tilsyn til vabler og isspisning hver aften. Tjek af alverdens vejrudsigter. Begreb som hotdog-vejr og fiskefrikadelle-vejr var udtryk, jeg ikke kendte før. Det var åbenbart noget vejrudsigterne også kunne vise, for det kunne både Jensen og Grønborg et par gange i løbet af ugen aflæse på DMI, når de så hvad vej vinden blæste. Det viste sig så at føre til, at de sad over, og i stedet indtog anden føde end den arrangørerne havde på programmet.

Luftmadrasser blev pustet op og tømt dagligt. I løbet af ugen blev duften i hver nats idrætshal mere og mere stram. Surt rotøj, ildelugtende fodtøj og klamme håndklæder blev sværere at overdøve med selv de bedste deodoranter. Her havde et par ekstra håndklæder gjort underværker!!! Jeg hverken kan eller vil skjule, at der blev snakket meget om mad i ugens løb. Det var lokale klubber, som stod for traktementerne og lækkerierne. Det havde de alle gjort godt!

På en af dagens ture langs kysten kom jeg forbi det mest fantastiske syn. Marker med uendelige rækker af roser i forskellige farver. Det var så ubeskriveligt smukt, at hvis ikke jeg havde vidst, at Jensen stod og hundefrøs i en lille flække, så var jeg stoppet for at nyde synet med snuden nede i blomsterne.

Jeg må dog erkende, at Jensens historier om lokalområdet kunne hamle op med roserne. Jeg hørte om købmanden, hvor han havde været i lære. Hørte om hvem han havde cyklet ud til med varer, og hvor han havde drukket chokolade hos sin bedstemor og cyklet med en lille gårdhund i en kasse på cyklen i bidende kulde. Malende beskrivelser som gjorde, at jeg håber Jensen vil oprette et turistbureau med guidede ture rundt på Fyn. Det blev også til en historie om, at Jensen som barn har haft en ensom ko med i skole. Jeg behøver vist ikke fortælle, at det aldrig blev kedeligt i denne uge!

Der kom også flere til flokken i løbet af ugen. Franks Dorthe stødte til som support fredag. Cliff og frue kom med rom og en festlig velkomst til roerne på den sidste dag.

Snyd fra en havkajak huede ikke Jensen og Grønborg, så det lykkedes dem at argumentere så overbevisende overfor arrangørerne, så de fik oprettet en klasse kun til de to, hvor de så kunne indtage de første pladser. Heldigvis gik det lidt mere sportsligt til med Frank, som havde givet den fuld gas hele ugen og kom på podiet og gav Limfjorden en flot og velfortjent sejr i turbådsklassen og en samlet 5. plads i hele arrangementet!

Så gik turen mod klubben for at få læsset kajaker og udstyr af. En del af Brunos restlager af chokolade blev fortæret med den

obligatoriske kaffe på terrassen, og alle var meget trætte ovenpå en dejlig, hyggelig uge.

Det var en utrolig hyggelig uge med dejlige mennesker! Så meget hygge, drillerier, sport og sammenhold var bare ren luksus i sommerferien, hvor vejret også viste sig fra sin pæne side.

Tak til alle roerne fra Limfjorden!!!



Lidt smagsprøver på næste blad!



Brunos personlige – og meget underholdende – beretning om Fyn Rundt, som redaktionen har gemt til næste udgave af Limnyt, hvor de mørke vinteraftner kræver noget god læsning.



Lars Eriks interview med Astrid, KKLs ukuelige, unge eliteroer.



Chefredaktørens personlige beretning om sin og søster Mettes første tur på Bagsværd Sø, som tilfældigvis var VM for masters roere.

VM i Canada

1. – 4. august

Af Amalie Thomsen

Overskrift 2

Fra den 1. – 4. august gik det løs til VM i Welland i Canada, hvor jeg var udtaget til at ro K4 500 m i U23 sammen med Anne Nielsen (Vejle), Ida Villumsen (361) og Maja Rosenkrans (Sorø).

Vi var fra Danmark 10 roere af sted, 8 piger og 2 drenge, og ud over det var vores U18/U23 landstræner med og en ekstra hjælper fra silkeborg kajak-klub.



Vi kom til Canada 10 dage før stævnet startede, og de to første dage havde vi ingen både fordi Nelo som vi skulle låne både af, først kom

to dage senere, så vi havde lidt tid til at kigge på seværdigheder, bl.a. var vi ude og se Niagara Falls.

Endelig kom vores både, så vi kunne komme ud og finpudse vores mandskabsroning og ikke mindst komme ud og ro på det lækre vand. De første dage brugte vi en del tid på transport frem og tilbage fra ro stadion, da det tog 30 min. hver vej og shuttle busserne var overfyldte fordi alle landene boede det samme sted, og alle ville der ud næsten samtidig, men da stævnet gik i gang var der ikke længere problemer med busserne, da folk ror på mange forskellige tidspunkter af dagen.

Torsdag den 1. august startede VM og her skulle vi i K4'eren ro indledende heats, og her blev vi så nr. 4. Vi havde egentligt roet et ret godt løb, vi var oppe i mod nogle rigtig stærke mandskaber, så vi kom ikke udenom semifinalen senere på torsdagen. Kort før vi skulle på vandet og ro semifinale torsdag eftermiddag opdagede vi at min pagaj var væk, så jeg måtte løbe ned til



Jantex og låne en anden pagaj, som var en størrelse større end hvad jeg plejer at ro med, og en del kortere, men trods det roede vi en rigtig god semifinale, som vi vandt, og kom videre til finalen, som var lørdag formiddag!

Fredag havde vi fri, så vi brugte dagen på at finpudse vores starter, for vi vidste at hvis der var noget vi skulle ændre var det at komme hurtigere ud



af hullerne, og den sidste træning havde i den grad hjulpet da vi skulle ro finale lørdag, for der fik vi en rigtig god start og var med helt fremme og det resulterede i en 3. plads (Tyskland 1 og Rusland 2). Vi var alle var helt vildt overrasket over at vi blev nr. 3 for det havde vi ikke regnet med, men vi havde også roet vores bedste løb!

Søndagen gik med at se de andre danskere ro finaler og om aftenen var der fest..

Finalen kan ses her:

<http://www.youtube.com/watch?v=fYB7zdti2ZE>



Fra Dansk Kano og Kajak Forbunds blog 3. august:

Dansk VM-bronze i Canada

Med et fantastisk flot løb sikrede Ida Villumsen fra 361 Kano & Kajakklub, Amalie Thomsen fra Limfjorden Kajakklub, Anne Nielsen fra Vejle Kajakklub og Maja Rosenkrans Ingens fra Gladsaxe Kajakklub dansk VM-bronze i U-23 firerkajak.

Danskerne fik en rigtig god start og lå midtvejs i løbet i spidsen side om side med tyskerne. Men på de sidste meter trak tyskerne fra til sejr, men danskerne var med til det sidste og tog altså en imponerende bronzemedalje.

Nordiske Ungdoms Mesterskaber 10. – 11. august

Af Kim Thomsen

De Nordiske Ungdoms Mesterskaber blev i år afholdt på Dansk grund på Bagsværd Sø, og Limfjorden havde i år hele 3 roere udtaget til Mesterskaberne. **Amalie Thomsen** i Dame U21 var udtaget til at ro K1 5000 m, K2 200 m, K2 500 m, K2 1000 m, K2 5000 m og K4 500 m. **Jesper Beer** i Herre U21 var udtaget til at ro K1 1000 m, K1 5000 m, K2 1000 m, K2 5000 m med Elias, K4 500 m og K4 1000 m. **Elias Kramer** i Herre U21 var udtaget til at ro K2 5000 m med Jesper, K4 500 m, og K4 1000 m.

Igen i år blev det til Nordiske Mesterskaber til Limfjorden:

- o Amalie vandt Guld i K2 200 m, Guld i K4 500 m, Sølv i K2 500 m, Sølv i K2 1000 m og Bronze i K2 5000 m.
- o Jesper vandt Guld i K4 500 m, Guld i K4 1000 m, Sølv i K1 1000 m og Bronze i K2 5000 m.
- o Elias vandt Bronze i K2 5000 m.

Få uger før stævnet var Jesper ellers så uheldig at brække anklen, men valgte alligevel at gennemføre løbene med en skinne på foden, og trods handicappet lykkedes det at hente 2 guld, en sølv og en bronze, godt gået!

Især K2 5000 m i Herre U21 var lidt specielt da en af de danske både var en ren Limfjorden båd med Jesper og Elias, og de kæmpede bravt, og det lykkedes jo også at hente en Bronze hjem.

Et godt stævne med rigtig godt vejr, og for fjerde år i træk vandt Danmark Hold Pokalen, ja Danmark var så suveræne at de vandt 49 ud af 57 Guld!



Dalsland Kanot Maraton 11. august 2013

Af Tina Grønberg

Åh, ja, Dalsland Kanot Maraton! Det er et kajakløb, jeg havde forberedt mig på, glædet mig til, men også bekymret mig for!

Lidt om Dalsland Kanot Maraton

Løbet foregår selvfølgelig i Dalsland, Sverige. Man ror 55 km og har enten 3 eller 4 overbæring, afhængigt af om man er tilmeldt den store seniorklasse eller eliteklassen. Alle klasser starter samtidig, hvilket er specielt – et kæmpe virvar af alle typer kanoer og kajaker, enere, toere, kapbåde, havkajakker osv. Det giver noget meget uroligt vand, som varer mange km. Overbæringene tæller med i resultatet, så hvis man ønsker en hurtig tid, skal man løbe med kajakken i overbæringene og sørge for at spise og drikke hurtigst muligt undervejs. Løbet er et tilløbsstykke lokalt, så der er tilskuere hele vejen, og fest og ballade under overbæringene. Der er stor forskel på, hvor seriøst roerne tager turen.

Sidste år blev jeg nr 3 i seniorklassen ud af 49 deltagere. Og jeg var blevet nr. 6 ud af 7, hvis jeg havde stillet op i eliteklassen. I eliteklassen er der pengepræmier for at tiltrække dygtige eliteroere. Selv nr. 6 får 1000 kr i præmie. Sidste år roede jeg i en tung turkajak (Vajda Civetcat, 15 kg) og døjede med balancen og mit siddeunderlag. I år havde jeg alligevel satset og taget en (stabil) kapkajak, Zedtech TCR (9.5 kg). Jeg tilmeldte mig eliteklassen og håbede dels at overleve det urolige startvand og at opnå en 6. plads og vinde 1000 kr.

Forberedelserne

Min rosæson har været anderledes end normalt. Jeg har dyrket mere svømning og løb, og mindre kajak. Men har til gengæld sørget for at løbe med kajakken, hver gang jeg kunne komme til det, for at træne overbæring. Og høstet mange kommentarer fra klubkammerater, som ikke fattede, hvad alt det spænen rundt med båden gik ud på!

Dagen før afgang fik jeg klistret kajakken til med kort, siddeunderlag samt ru tape i siderne (så man bedre kan få fat, når man bærer båden).

Mht siddeunderlag var det VIRKELIG et issue! Sidste år måtte jeg tage underlaget af og ro 20 km direkte på sædet – hvilket min røv bare ikke er



polstret til! Så i år blev underlaget sat fast med tape hele vejen rundt i kanten, så jeg var sikker på, at det ikke skred løs.

Fællesskab og fællestransport

Da jeg var eneste kajakroer fra KKL, rejste jeg med Ry Roklub, som kom og hentede mig og båden på min adresse. Afsted med Frederikshavn-Gøteborg og et par timers kørsel på den anden side, og så ankom vi til Laxsjöns Camping. Jeg havde på forhånd aftalt at sove på værelse med min Sorø-ro-veninde Sanne og hendes venner, som kom fra København. Ry Roklub skulle overnatte i telte. Vi ankom torsdag, to dage før selve løbet. Laxsjöns Camping er fyldt til randen med kajakfolk den weekend. Det er superhyggeligt – men man skal huske eget køkkengrej! Sanne og hendes venner ankom ved midnatstid, hvor jeg netop var faldet i den sødeste søvn på gulvet på min luftmadras!

Fredagen gik med at køre til Bengtsfors for at registrere os og handle lidt mad, og ellers bare gå og hygge og forberede sig på lørdagens løb. Jeg skiftede lidt imellem at mænge mig hos Ry-folkene og hos Sanne og hendes venner.

Løbet!

5 ud af 6 mobiltelefonalarmer ringede præcis kl. 5.30 lørdag morgen – man skulle tro, vi havde synkroniseret urene! Kun Sune sov videre – han var hjælper for Sanne og Pernille i K2, samt Christian Grau i ener. Og havde også lovet at hjælpe mig, hvis han kunne nå det – der er jo en del logistik i at skulle rundt til de forskellige overbæring. Første tiltag lørdag morgen var at indtage en ordentlig portion havregrød, godt med mandler og rosiner, og kaffe. Så var det tid til første toiletbesøg – det er monstervigtigt at komme på tønden mindst to gange inden jeg skal sidde i båden i 6 timer! Fik indtaget en hel del mad og drikke. Jeg vil helst fylde depoterne inden løbet, så jeg ikke behøver at indtage så meget undervejs. Ellers gik min morgen med at strække kroppen ud. Jeg er meget stiv og har smerter om morgenen pga gigt, så det er vigtigt at få strukket godt ud. Især i rotationen og underarme og håndled. Min højre hånd sover når jeg ror, så her skulle der også god udstrækning til.

K. 7.30 smed vi kajakkerne i vandet og tøffede over til startområdet, som lå ca. 1 km fra Campingpladsen. Jeg startede med at være tæt på at vælte, da jeg gik i båden. Flot begyndelse! Nå, men jeg roede for mig selv og i mine egne tanker og kiggede lidt på hvem der lå hvor. Min strategi var at lægge mig sammen med nogle langsomme både, som jeg regnede med at kunne ro forbi i starten. Hurtige både foran giver nemlig flest startbølger. Kl. 8.00 gik starten og 459 både fæs afsted mod de 55 km. Jeg fik faktisk en god start. Min strategi virkede og jeg havde en rimelig balance, trods bølgerne, og kunne trække godt igennem. Først efter 3-4 km blev vandet lidt for uroligt, men jeg klarede den. Jeg pustede meget i starten, men fandt et mere naturligt tempo efter 3 km. Hånden begyndte at sove efter 12-14 min, og det er faktisk lang tid, når jeg bruger så mange kræfter. Efter 6.5 km kom vi til første overbæring. En strækning på 390 m med en stigning på 90 m. Det er ret langt at bære en kajak! Jeg måtte tømme båden for nogle liter vand, men havde ellers en god overbæring, og det lykkedes mig at løbe hele

vejen – eller lunte må jeg hellere sige! For enden af bakken var det ud på en bro, båden i vandet, numsen i sædet, lyne overtrækket og så ellers afsted igen. Denne gang en strækning på 13,7 km.

Jeg havde givet den godt med gas og fundet forskellige både at hænge på i første etape. Efter første overbæring fandt jeg en god stabil hænger og lagde mig bag den. Vi lå en 5-6 kajaker i en lang række og hang på hinanden. Farten var høj og jeg var lidt i tvivl om, om jeg kunne holde til det pres hele vejen. Men det er jo aldrig sjovt at slippe en hænger, så jeg hang på indtil 2 km før anden overbæring, hvor jeg slap den af frygt for at jeg ikke kunne holde til det. Der lå ellers en pige fra min klasse lidt foran, men jeg måtte erkende, at jeg ikke kunne være med hende. Ind til anden overbæring, hvor jeg igen måtte tømme temmelig meget vand ud af båden. Op med båden og afsted, og af en eller anden grund følte jeg bare trang til at stoppe ved depotet og slugte 1/2 banan og to glas vand. Jeg ved ikke helt hvorfor, måske bare en overspringshandling, fordi jeg faktisk var lidt træt. Lidt længere henne stod Sune klar med en flaske energidrik, som han tømte ud i min camelbag, mens jeg gumlede færdig. Så hen og smide båden i vandet, op i den og afsted.



Her er jeg fanget på Dalslands officielle hjemmeside.

Efter få meter kunne jeg mærke, at jeg sad på en bule. Jeg overvejede om jeg skulle hoppe ud af båden igen, men var

allerede kommet så langt ud, at der var for dybt vand og jeg gad ikke at bakke ind igen. Men det viste sig at være en rigtig dårlig beslutning. Jeg sad voldsomt skævt til venstre på den åndssvage bule og begyndte at overveje om jeg kunne holde ud at ro sådan de næste 14,1 km. Det gik ret hurtigt op for mig, at det kunne jeg ikke, så jeg måtte ind til land, så snart vi kom tæt på kanten. Jeg tog hurtigt underlaget helt af og hoppede op igen. Det var dejavu fra sidste års Dalsland, hvor jeg også måtte rykke underlaget af fordi det gik løs. Denne gang gik det ikke løs, men krøllede fordi det var blevet vådt! Nå, men efter ganske få meter uden underlag måtte jeg konstatere, at bagkanten på sædet skar direkte ind i mit haleben, som stritter mere bagud end de fleste andre menneskers. Fuck, tænkte jeg, det sker bare ikke! Men det gjorde det! Det blev en meget lang tur til 3. overbæring i Gustavfors! Jeg forsøgte at tænke på noget andet, men det blev bare værre og værre. Til sidst gik jeg af den hænger jeg havde fundet, og besluttede at udgå. Fiskede telefonen op af vestlommen og fik ringet til Sune og indtalt besked, da han ikke tog den. Fik dog kort efter en sms om, at han ville vente. Nu var jeg ret glad for at jeg fulgte Pernilles råd inden starten om at tage telefonen og Sunes nr med. Og for at min telefon er rimeligt vandtæt!

På det tidspunkt var der vist 5 km tilbage til Gustavfors. Pyhha, de var lange! Jeg kunne ro knap 250 m, så var jeg nødt til at stoppe og lette røven. Det var sgu træls at se alle de andre ro

forbi mig. Samtidig var jeg positivt overrasket over at se, hvor langt fremme i løbet jeg faktisk havde ligget. Jeg havde været foran utallige toerkajaker og endda mænd i kapbåd. Nå, men der var ikke andet at gøre, så jeg kæmpede mig ind til Sune, som tog pænt imod, vi fik båden på taget og kørte mod målområdet i Bengtsfors for at tage imod de andre, når de dukkede op.



Målområdet i Bengtsfors. Det er fantastisk at ro i mål her, det er et kæmpe tilløbsstykke. Folk kommer og hygger sig med hinanden og med at se de mange roere komme trætte i mål

I målområdet hyggede jeg mig med Sune og vi fik efterhånden alle roerne i mål. Det var selvfølgelig nedtur at have trænet og sat sig op til et løb, og så udgå pga et siddeunderlag kombineret med en dum røv! Specielt når jeg ellers viste mig at ro ret stærkt. Jeg kunne efterfølgende se i resultatlisten, at jeg sandsynligvis var blevet nr. 6 af 7 i eliteklassen. Og hvis jeg havde stillet op i den store dameklasse havde jeg klart vundet den. Så jeg vil nok vælge at stille op i den store klasse næste gang. Det er sjovere at få medalje end at blive nr 6. Også selvom 6. pladsen giver 1000 kr!

Om aftenen hyggede jeg sammen med Ryfolkene, som havde lavet bål ved vandet på campingpladsen, med pølser og øl. De der Ryfolk drak egentlig ret mange øl! Jeg fik en enkelt, for mig hænger sport og alkohol ikke så godt sammen. Men en enkelt er fin nok. Søndag var det så hjemad igen med færgen og jeg blev kørt til husdøren. Glemte så min pagaj i bilen, så den røg med til Ry, men det er en anden historie!

Jeg håber virkelig at KKL-roerne snart får øjnene op for Dalsland Kanot Maraton, så vi kan lave en klubbetur. Hvis man kan ro 55 km i sit eget tempo, kan man også ro Dalsland. Se mere på www.kanotmaraton.se.

Lille bro efter 2. overbæring – altid med klapsalver og opbakning til roerne!



DM sprint Holstebro 6. – 8. september

Af Astrid Jørgensen (+ navne sat på af red.)

Fotos: Kim Thomsen

Der blev afholdt det største stævne i Danmark inden for kajak i weekenden 6. til 8. september, nemlig DM sprint kajak, som denne gang blev afholdt i Holstebro, eller kajakklubben "Pagaj". Det var et suverænt stævne, med godt vejr & gode placeringer.

Vi tager som sædvanligt af sted torsdag eftermiddag, klar til at give den alt hvad vi har i os. Som jeg har nævnt før er stævnet HELDIGVIS i Holstebro, så vi skal ikke køre så langt fra Aalborg. Vores klub havde hele 9 roere med denne gang. 5 senior herrer (Morten, Martin, Kent, Jack og Elias), 1 senior dame (Amalie), 2 U14 piger (Sarah og mig selv) og 1 U12 pige (Dikte).

Der var pakket 12 både på traileren, både K1'ere, K2'ere & en K4'er, så der var godt pakket op. Vi havde campingvogn med, som nogle af de andre, mens resten sov i telt, så os fra Limfjorden havde fået lavet os vores eget lille sted.

Fredag startede de første løb, simpelthen ALLE de indledende heats for alle aldersgruppe. De indledende heats resulterede i at ALLE vores roere enten nåede direkte til finalen eller videre til semifinalerne.

Om aftenen skulle jeg med min K2 makker Anne Hauge fra Køge kajakklub ro 2500 m i en klasse over os, nemlig U16. Det endte i en 7. plads som er et meget fint resultat i forhold til at de andre er 1-2 år ældre!

Lørdagen forløb også fint, med alle semifinalerne, jeg nåede desværre ikke videre i K1, da jeg ikke ror så godt for tiden, men i K2 med Anne kom vi videre i det hele, så det var fremragende.

Senior herrerne klarede sig også videre til finalen, dog også kun i K2, hvor derimod Amalie kom videre i det hele. Sarah og Dikte nåede desværre ikke videre.



Kim Renè Thomsen

Søndagen ved DM i Sprint blev den store medalje dag for Limfjorden.

Vejret var rigtig Limfjorden vejr, med en strid medvind og lumske bølger, så det var lige noget for Limfjordens roere.

Amalie vandt i Dame Senior Guld i K4 500m, Bronze i K2 500m og Bronze i K1 500m.

Det lykkedes også Astrid at hente en Bronze hjem i K2 500m.

Synes ikke godt om længere · Tilføj kommentar · Følg opslag · Del · 8. september kl. 21:17 i nærheden af Aalborg

👍 Du, Henriette Skjønning, Mikael Jacobsen, Jesper Sørensen og 27 andre synes godt om dette.

👍 Set af 110

Om søndagen var den helt store dag, finale dagen. Det endte kun i gode resultater: 1x bronze til mig og Anne i K2 på 500 m, 1x 4. plads til mig og Anne K2 200 m. 2x bronze og 1xguld til Amalie.

Alt i alt forløb weekenden fremragende.

Tak for en god weekend alle sammen!



En crazy idé...

Af Eva Fryd

Begynderberetning fra årets hold 3

"Det er da en crazy idé! Hvordan kom du på den?" udbrød en af mine kolleger, da jeg ivrigt fortalte om kajakkurset, hvor vi dagen forinden havde øvet makkerredninger. "Skulle du så også lave en grønlandervending? spurgte en anden spøgfuldt. "Nej – heldigvis ikke!". Og, ja det lyder måske som en skør idé at svømme rundt i det halvkolde vand midt i maj for at lære at ro kajak. Men både sjovt og spændende var det i hvert fald at deltage i begynderkurset.

Hvordan kom jeg så på idéen? Jeg har nogle gode venner i København, som er kajakentusiaster og deres begejstring for sporten har smittet af. Jeg fik en prøvetur i Christianshavns kanaler - kajakken kunne jeg ikke styre og vandet var uroligt, da turistbådene drønedes forbi med kurs mod Den lille Havfrue. Jeg lod mig dog ikke slå ud og var trods strabadserne i Københavns havn stadig opsat på at lære at ro kajak. Jeg blev derfor meget glad, da jeg fik en plads på dette års hold 3.

Jeg kan selvfølgelig kun tale for mig selv, men jeg tror, at vi alle var meget spændte på kursets første dag. Vejret var som bestilt til lejligheden – blikstille vand og flot aftensol. De følgende dage bød dog på alt - fra silende regn på vores tur ned ad åen til frisk vind, da vi drog mod Egholm.



Redaktionen har ikke kunnet skaffe billeder fra begynderhold 3 – så her er ét fra hold 2.

Masser af hjælpeinstruktører var med på alle turene, hvilket var utroligt betryggende, da fornemmelsen af at vippe rundt i en meget lille båd ude på åbent "hav" fyldte meget i tankerne på de første ture. Desuden var jeg meget imponeret over tilrettelæggelsen af kurset og al det engagement, som blev lagt i undervisningen af vores lille flok.

Nu er jeg mere tryk ved åle mig ned i kajakken og det er primært gennem handicaproningen om onsdagen, at jeg har lært meget. Her har vejret været meget skiftende fra gang til gang.

Nogle dage har vinden været særlig barsk. Men når jeg nu alligevel klarede turen og kom hjem igen i god behold, til kaffen i klubhuset, så følte jeg trods alt, at jeg var kommet et lille skridt videre. Kaffen i klubhuset efter onsdagsroningen er skam ikke uden betydning – de garvede gutter udveksler røverhistorier, de nye lytter interesseret med, og derefter går snakken livligt om stort og småt.

En enkelt opfordring til klubben kunne være, at der fremover kom gang i nogle begynderaktiviteter. Ellers har jeg absolut intet at udsætte på min første sommersæson i Kano- og Kajakklubben Limfjorden. Som nyt medlem har jeg kun oplevet stor imødekommenhed og hjælpsomhed fra klubbens andre medlemmer og ikke mindst et godt sammenhold blandt deltagerne på begynderholdet.

Tour De Gudenå 2013

Af Lars Erik Larsen

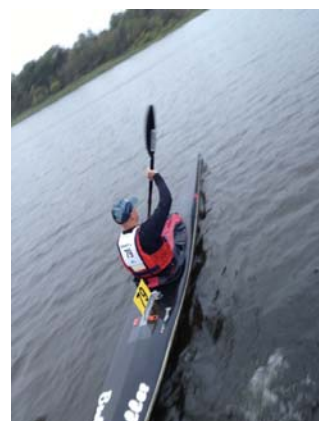
Som prin(ses)sen på ærten – en personlig beretning

4 både. Astrid sammen med sin toer-makker fra Køge i K2 Ungdom, Jørgen Jensen i K1 på Classic-distancen, far og søn - Frans og Elias i K2 og undertegnede i K1-master på 120 km. Det mindste antal roere så langt tilbage min svigtende hukommelse rækker. Og måske et

meget godt billede på TDG som helhed, hvor kun 415 roere var tilmeldt alt i alt. Få deltagere, men det har så sandelig også sine indlysende fordele: Man får en hel særlig opmærksomhed og service fra hjælperholdet.

Allerede fredag eftermiddag var logistikchef og veteran udi hjælperfaget Bruno kørt til Silkeborg sammen med Dorthe og Helene, som begge var hjælpere for første gang, for at

gøre hytterne klar, købe ind, lave mad osv. Så da Jørgen og jeg ankom v. 18-tiden stod en udsøgt lasagne og simrede i ovnen – så det var bare at sætte sig til bords på terrassen og nyde maden på en fantastisk stille og lun aften, som lovede godt for morgendagens vejr. Hen på aftenen diskede Bruno lige op med en gang pandekager – bare så vi ikke skulle gå sultne i seng! Lørdag stødte Elias, Frans og Keld til gruppen. Keld skulle være hjælper for Jørgen på Classicturen med start i Emborgbro – og Astrid havde hele sin familie - Dan, Birgitte og Dikte med som hjælpere. De kørte direkte til starten i Ry. Med solid hjælp og mange opmuntrende ord kom Elias og Frans af sted fra Skanderborg kl. 12.00 og jeg kl. 12.15.



Og jeg må jo tilstå, at de søvnløse nætter med tanke på de rædselsvækkende monsterbølger på Mossø blev gjort til skamme. En jævn vind fra sydøst gav os rygvind over Mossø med tid til både at nyde turen og få en lille snak med de andre i den lille gruppe, jeg fandt sammen med. Og i Ry var de så klar igen, hjælperne, med tørt tøj, lune tæpper og regnslag. Og selv om Bruno meget hurtigt skulle videre til Silkeborg for at tage mod Frans og Elias var jeg i særdeles gode hænder hos Helene og Dorthe, der havde helt styr på at tjekke afgangstider, lægge øre til pyller, opmuntre osv.

Videre mod Silkeborg. Udmærket tur frem til Møgelø. Jeg lå på en god hænger uden at lave alt for meget. Men på det sidste stykke af Julsø havde bølgerne nået at bygge sig op hele vejen gennem søen, så dér fik vi nogle ordentlige bølger ind skråt bagfra og på et øjeblik var hele gruppen splittet for alle vinde. Det var en stor fornøjelse at mærke, at sommerens bølgetræning på fjorden nu bar frugt: Jeg trak fra adskillige, der egentlige roede hurtigere end mig – men et par stykker hentede mig igen i det roligere vand på vej ind mod Silkeborg – og jeg kom i mål få sekunder efter to andre fra min aldersgruppe og sluttede dagen på en 6. plads i klassen. Træt ja, men overordnet tilfreds med dagen. Tilbage på campingpladsen erfarede jeg, at Elias og Frans lå nr. to i deres klasse – og at Astrid og hendes makker lå på en temmelig suveræn 1. plads. Godt gået.

Lørdag aften var vi alle samlet på campingpladsen og mødtes under halvtaget ved køkkenbygningen til et rigtig lækkert festmåltid, som Birgitte havde kreeret. Traditionen tro var der efterfølgende råhygge på terrassen med irish coffee og tid til at få vendt dagens begivenheder og udvekslet røverhistorier – mens regnen silede ned uden for. Og så var det ellers tidligt i seng for mit vedkommende for at få så meget søvn som muligt.

Allerede kl. 5 næste morgen duftede hytten af frisklavet kaffe og morgenmaden var klar – hjælperne havde igen været på færde. Det var bælgravende mørkt, det småregnede, det var halvkoldt, maven gjorde knuder, og det gjorde nok også ondt et eller andet sted – og der ventede 73 km forude! Hmmm.... Men Dorthe og Helene fik mig stoppet i bilen og kørt ned til Silkeborg Langsø, hvor jeg sneg mig til en ekstra lur i bilen, mens Elias og Frans blev sendt af sted. Jeg kom da på vandet og fik varmet lidt op inden starten. Og det gik faktisk OK, da vi først kom af sted – de første mange kilometer med vinden i ryggen.

Der var vejrskifte på vej og vinden gik mere i vest – og det blæste voldsomt op netop som vi gik ud i Tange Sø. Ligesom mange andre søgte jeg over i læ på vestsiden af søen, som godt nok er berygtet for at være meget lavvandet, men jeg gik ikke så langt ind, at det blev et problem. Søen er jo nærmest halv-cirkel-formet, så det sidste stykke op mod Tange kunne man næsten få vinden ind bagfra. Dejligt – det gav mulighed for at få lettet den efterhånden



noget medtagne bagdel et par gange – 3 timer i kajakken sætter sine spor!

Et tiltrængt hvil i Tange med den sædvanlige omsorgsfulde service og så manglede der "bare" 40 km i medstrøm og rygvind. Havde en fin hænger de første kilometer, men "makkeren" forsvandt og så roede jeg ellers til Randers helt alene. Det gik i fint tempo til Langå, men det sidste stykke begyndte trætheden at melde sig.

Et kort stop i Langå, en kop suppe og en banan og så af sted på de sidste 16 km til Randers på de absolut sidste ressourcer. Efter en times tid dukkede motorvejsbroen op – og så var der bare 3 meget lange kilometer til mål. Endelig dukkede jernbanebroen op og så under den sidste blå bro ned mod de forjættende 3 bogstaver på banneret, der var spændt over åen: MÅL! Herligt at blive klappet i mål og blive modtaget af de trofaste hjælpere, roere og flere fra klubben, der havde lagt vejen forbi for at hilse på.



Mens jeg inhalerede en herlig fadøl fik jeg at vide, at Elias og Frans havde holdt deres 2.-plads til mål – og Astrid og hendes Køge-makker vandt guld i deres løb. Ikke dårligt: Halvdelen af de deltagende både fra KKL kom hjem med medalje. Det gjorde jeg ikke, men jeg gennemførte på en bedre tid end sidste år – og havde roet mig op på en 4. plads i løbet af søndagen.

Alt i alt følte jeg mig lidt som prin(ses)sen på ærten sådan som jeg var blevet pakket ind i bløde tæpper i løbet af weekenden – dog med den væsentlige forskel, at min bagdels tilstand formentlig ikke skyldtes en ært placeret i hemmelighed på rosædet for at afprøve min royale afstamning. (Det ville der nu heller ikke være nogen grund til!)

Stor tak til hjælperholdet, de andre roere og de, der kiggede forbi, for en god weekend!



Klubbens hjemmeside

Af Tina Grønberg

Det har været en lidt hård fødsel, men nu skulle hjemmesiden www.kajakklubben.dk være nogenlunde på plads. Vi har skiftet platform, hvilket gerne i længden skulle blive en fordel, fordi den er let at redigere i. Ligeledes vil det blive muligt at lade alle tilmeldinger og betalinger foregå via hjemmesiden.

Fødslen – Vinni som jordemoder

Når det har været en hård fødsel, skyldes det, at ingen rigtig har haft lyst, viden, tid eller evner til at tage sig af arbejdet med at fungere som webmaster. Vores dejlige bogholder Vinni har derfor stort set på egen hånd taget opgaven og fået hjemmesiden op at stå – dette selvom hun ikke har erfaringer med at redigere hjemmesider. Men fordi hun syntes det var vigtigt! A propos Flemmings Jensen indlæg om det frivillige arbejde, der får klubben til at køre rundt. Vi har været en lille flok, som har mødtes et par gange og givet vores besyv med til ønsker, men det har været Vinni, som har fået det til at lykkes. Så tusind tak, Vinni, fordi du holdt fast!

Webmaster – kom frit frem!

Som Flemming Grønberg skriver i sit forord i bladet, søger klubben derfor et medlem, som har lidt interesse og tid, og som vil stå som ansvarlig for hjemmesiden. Det største arbejde er faktisk klaret, nu handler det om at få toget til at køre, så hjemmesiden bliver lidt mere levende og benyttet af medlemmer og ikke-medlemmer. Så henvend dig endelig til bestyrelsen, hvis du har mod på dette arbejde ☺



Nyt tilbud til medlemmer af "Limfjorden"

Få 15% i Spejder Sport i Aalborg, dog 10% på Garmin.
Print et medlemsbevis ud fra den nye hjemmeside som dokumentation for medlemsskab.



Husk også at klubbens medlemmer får rabat hos Friluftsland og hos Eventyrssport (15 og 20 %)



Aktivitetskalender

Af Lars Erik Larsen

Oktober 2013			
Ti	1	18.30	Tirsdagstræning
On	2	18.30	Rohandicap/Fællestur
To	3	16.15	Træning konkurrencehold
		18.30	Havkajaktræning
Fr	4		
Lø	5	10.00	Klubmesterskab – se opslag
		13.00	Standerstrygning
		18.30	Standerstrygningsfest – se opslag
Sø	6	12.00	Træning ungdom
		14.00	Træning børn
Ma	7	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	8		
On	9		
To	10	16.15	Træning konkurrencehold
Fr	11		
Lø	12	10.00	Fællesroning
Sø	13	14.00	Træning børn/ungdom
		16.00	Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
		17.00	Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	14	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	15	18.30	Tirsdagstræning
On	16		
To	17	16.15	Træning konkurrencehold
Fr	18		
Lø	19	10.00	Fællesroning
Sø	20	14.00	Træning børn/ungdom
		16.00	Svømning Gl. Lindholm Skole - alle
Ma	21	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	22	18.00	Løbehandicap
		19.00	Styrketræning
On	23		
To	24	16.15	Træning konkurrencehold
Fr	25		
Lø	26	10.00	Fællesroning
Sø	27	14.00	Træning børn/ungdom
		16.00	Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
		17.00	Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	28	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	29	18.00	Løbehandicap
		19.00	Styrketræning
On	30	18.30	Rohandicap
To	31	16.15	Træning konkurrencehold

November 2013			
Fr	1		
Lø	2	10.00	Fællesroning
Sø	3	10.00?	Havneræs, Horsens
		14.00	Træning børn/ungdom
		16.00	Svømning Gl. Lindholm Skole - alle
Ma	4	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	5	18.00	Løbehandicap
		19.00	Styrketræning
On	6		
To	7	16.15	Træning konkurrencehold
Fr	8		
Lø	9	10.00	Fællesroning
Sø	10	14.00	Træning børn/ungdom
		16.00	Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
		17.00	Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	11	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	12	18.00	Løbehandicap
		19.00	Styrketræning
On	13		
To	14	16.15	Træning konkurrencehold
Fr	15		
Lø	16	10.00	Fællesroning
Sø	17	14.00	Træning børn/ungdom
		16.00	Svømning Gl. Lindholm Skole - alle
Ma	18	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	19	18.00	Løbehandicap
		19.00	Styrketræning
On	20		
To	21	16.15	Træning konkurrencehold
Fr	22		
Lø	23	10.00	Fællesroning
Sø	24	14.00	Træning børn/ungdom
		16.00	Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
		17.00	Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	25	16.15	Træning konkurrencehold
Ti	26	18.00	Løbehandicap
		19.00	Styrketræning
On	27		
To	28	16.15	Træning konkurrencehold
Fr	29		
Lø	30	10.00	Fællesroning

Faste aktiviteter

Af Lars Erik Larsen

Fællessroning

Lørdag kl. 10.00.

For alle. Man deler sig som regel i mindre grupper efter lyst og interesser – og vejr!

Træning børne- og ungdoms- hold

Søndag kl. 14.00

Svømning

Søndag kl. 16.00 i svømmehallen, Gl. Lindholm Skole.
For alle

Havkajaktræning

Hver anden søndag kl. 17-19 i Vadum Svømmehal.

Tekniktræning med havkajak.

Tilmelding - via Facebook - er nødvendig.

Kajakken skal være pinligt rengjort. Husk pagaj, paddlefloat, pumpe, svømmevest, spraydeck og evt. lidt mad og drikke.

Man træner gerne to og to sammen.

Vandet er ca. 25 grader – og der er livredder til stede.

Træning konkurrencehold

Mandag og torsdag kl. 16.15

Træning på vandet, så længe det er lyst – ellers styrketræning, løb m.m.

Løbehandicap

Tirsdag kl. 18.00

Rute på 5 km. på oplyste veje og stier efter samme system som rohandicap.

Styrketræning

Tirsdag kl. 19.00

For alle M/K

Hold kroppen i form vinteren igennem med varieret og tilpasset styrketræning under kyndig instruktion.

Hytteture

Der planlægges et antal hytteture til Ryå i løbet af vintersæsonen. Ved redaktionens slutning var der endnu ikke sat datoer på. Hold øje med opslag i klubben og på klubbens hjemmeside.

December 2013		
Sø	1	10.00? Havneræs, Ry 14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole - alle
Ma	2	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	3	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	4	
To	5	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	6	
Lø	7	10.00 Fællessroning
Sø	8	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	9	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	10	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	11	
To	12	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	13	
Lø	14	10.00 Fællessroning
Sø	15	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole - alle
Ma	16	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	17	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	18	
To	19	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	20	
Lø	21	10.00 Fællessroning
Sø	22	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	23	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	24	
On	25	Juledag
To	26	2. juledag
Fr	27	
Lø	28	10.00 Fællessroning
Sø	29	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole - alle
Ma	30	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	31	10.00 Nytårsroning og nytårskur



Bagsiden

Af Tina Grønborg

www.kajakinfo.dk

Har du lyst til at få mere viden om kajaker og kajaktyper, stabilitet, forskellige modeller og meget andet, så er kajakinfo.dk et eller flere besøg værd!

Siden er lavet på frivillig basis af Lise Gram Eriksen, som du ser på billedet herunder. Hun er inkarneret kajak-fan og har taget medaljer i en del mastersløb (over 35 år), også internationale.

På hjemmesiden kan du fx finde information om

- o Forskellige faktorerers betydning for hvor stabil en kajak føles
- o Køb af kajak – hvad skal man gå efter?
- o Skemaer med 100 kajaker opdelt efter hvor svære de er at ro i, lige fra de mest stabile turbåde til de allersværeste kapkajaker
- o Mastersroning
- o og meget mere

HUSK: Standerstrygning med klubmesterskab og fest 5. oktober

Som sædvanligt er der klubmesterskab fra morgenstunden, senere den formelle standerstrygning med formandstale og uddeling af pokaler og medaljer. OG ikke mindst den obligatoriske og fantastisk hyggelige stund bagefter med fortæring af Frans's lækre lagkager!

Dagen sluttes af med et brag af en fest med dejlig mad udefra og fabelagtigt arrangeret af Sanne, Lone og hjælpere. Husk tilmelding til festen senest 30/9.

Nærmere information om klubmesterskab og standerstrygning følger på mail og hjemmeside.



Begyndere fra 2013 søges! Til teknikkursus

Af Jonas Juhl (konkurrenceholdets træner)

Jeg vil gerne have fat i 4 begyndere fra 2013 til at afprøve mit teknikkursus helt gratis. Kurset afholdes over 5 på hinanden følgende mandage kl. 15:15 og en halv time frem. Første gang bliver 7. oktober.

Min primære motivation består i at få din feedback på kursusforløbet, tage ved lære og forbedre kurset, som jeg vil bruge i træningen af KKL's unge lovende talenter. Bliver dette "pilotkursus" en succes, vil der komme et indlæg omkring det forgangne forløb i næste nummer af klubbladet.