

LIMNYT

Nr. 8 – Januar 2014



I dette nummer:

- Mesterskaber 2013 (forsidefoto)
- Ny webmaster
- Masters VM
- Klubmesterskab og standerstrygning
- Portræt af Astrid
- Sea Challenge Fyn august 2013
- EPP 2 – havkajak kursus
- Støt brysterne – Randers
- Et kajakkick fra Californien
- Arbejdsdag - galleri

Indhold

Indhold.....	2
Forsidefoto.....	2
Næste blad.....	2
Bestyrelse og udvalg.....	2
KKL bestyrelse.....	2
Udvalgsansvarlige.....	2
Formanden har ordet.....	3
KKL har fået ny webmaster @.....	3
Medlemsmøde 21/11-2013.....	4
Målsætning og handleplan.....	4
Masters VM.....	5
Klubmesterskab.....	7
5. oktober.....	7
Standerstrykning.....	7
"Jeg vil være danmarksmester....."	8
Rundt om Astrid.....	8
10 timers ro-ergometer-dyst !.....	9
Sea Challenge Fyn.....	9
Støt Brysterne Randers 5. oktober 2013.....	12
Et kajakkick fra Californien.....	13
EPP 2, Havkajak kursus.....	15
Arbejdsdag 28. september 2013.....	16
Aktivitetsskalender.....	19
Faste aktiviteter.....	20
Fællessrøning.....	20
Træning børne- og ungdomshold.....	20
Havkajaktræning.....	20
Træning konkurrencehold.....	20
Løbehandicap.....	20
Hyttetur.....	20

Forsidefoto

Fotograf: Lars Erik Larsen

DM- og NM mestre fra 2013. Desuden VM sølv og bronze og NM bronze. Fra venstre:

Elias Ryom Kramer: NM bronze K2 5000 m U21

Jesper Beer: NM guld K4 500 m og 1000 m U21, bronze K2 5000 m U21

Astrid Jørgensen: DM guld K2 marathon U14

Amalie Thomsen: NM guld K2 200 m, K4 500 m, U21; DM guld K4 500 m Senior; VM bronze K4 500 m

Tina Grønborg: Masters VM sølv K2 marathon, 40-44 år

Næste blad

Udkommer april 2014.

Deadline: 10/3 2014. Artikler, fotos og gode ideer sendes til bladudvalget. Hvis du ikke har lyst til at skrive selv, så ring! Så skriver vi for dig!

Bestyrelse og udvalg

KKL bestyrelse

Flemming Grønborg – formand. Tlf. 22 80 64 42

Mail: flgr@metalcollege.dk

Steffen Martens – næstformand. Tlf. 24 64 43 67

Mail: martens1@stofanet.dk

Vinni Hansen – bogholder. Tlf. 29 82 31 45

Mail: vinniullits@gmail.com

Henriette Skjønning. Tlf. 61 26 55 60

Mail: skjoenning@gmail.com

Henrik Sørensen – kasserer. Tlf. 20 10 06 95

Mail: henrikas@mail.dk

Flemming Jensen – sekretær. Tlf. 40 28 58 75

Mail: flemjen@gmail.com

Thomas Christensen

Kim Thomsen. Tlf. 25 12 12 88

Mail: kimt0312@gmail.com

Udvalgsansvarlige

Turudvalg: Flemming Grønborg. Tlf. 22 80 64 42

Mail: flgr@metalcollege.dk

Børn- og ungeudvalg: Thim Bæk. Tlf. 20 77 61 95

Mail: thim73@gmail.com

Kapudvalg: 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 Grønborg. 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 Grønborg. 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 Grønborg

Vinteren er over os og klubben ligger lidt i dvale, men man skal ikke lade sig narre. Der er masser af aktiviteter: Tirsdagstræning, hvor der er fuldt hus, træning mandag og torsdag, samt Thim's træning af de helt unge søndag. Havkajakfolket trimler rundt i svømmehallen hver anden søndag og har holdt et par temaaf-tener bl.a. med navigation. Der er også i år en del, som møder op lørdag kl. 10 og holder roning ved lige, så helt i dvale er klubben ikke :-).



Vores hjemmeside har fået en webmaster. John Reinau har meldt sig til opgaven, og det håber jeg vil sikre, at Vinni kun skal holde styr på vores regnskab, og at John så kan styre alle de ting, som I medlemmer gerne vil have på vores hjemmeside, samt selvfølgelig de få ønsker fra bestyrelsen. Efterhånden er hjemmesiden ved at virke efter hensigten, sådan at de fleste af vores tilmeldinger og betalinger går den vej igennem. Jeg håber, at alle vil bruge hjemmesiden aktivt, og at alle lige tjekker, at deres data er rigtige. Det er vigtigt, da det er de data, som vi har i vores bogholdningssystem, - og hvis vi bliver "trukket" ud til revision, skal oplysningerne være korrekte.

Igen vil jeg opfordre alle til at sætte kryds i feltet om betalings-service. Vi har hvert år en lille skare, som glemmer at betale, og det giver meget ekstra arbejde til Vinni og jeg. Jeg syntes ikke, det er rimeligt, at jeg skal bruge min fritid på at få folk til at betale. I den forbindelse arbejder vi på at indføre et brikssystem som adgang til klubben. Dette system vil blive synkroniseret med Winkas, - altså glemt betaling.... ingen adgang!

Jeg har i vinterens løb hørt, at der er nogle, som tager kammerater/mulige kommende medlemmer med i klubben for at vintertræne. Dette er ikke i orden, da træningsfaciliteterne er for medlemmer og betalt af medlemmer. Den eneste vej ind i klubben er overførsel fra anden klub eller gennem begynderkursus. Jeg håber, alle vil tænke over, at disse gratis slider på VORES udstyr. Alle erfarne roere må tage en gæst med ud på én prøvetur i kajak om sommeren.

I bestyrelsen arbejder vi for tiden med at få de nødvendige tilladelser til de nye bådehuse, som skal afløse de nuværende containere. Vi skulle gerne kunne komme i gang med byggeriet efteråret 2014.

God bagjul og godt nythår.

KKL har fået ny webmaster @...

Af Søren S. Larsen / John Reinau

Kajakklubben Limfjorden har fået ny webmaster, John Reinau.

John har været medlem af KKL i knap 6 år. Han arbejder til dagligt som IT medarbejder på EucNord i Hjørring, hvilket giver klubben en god og velkvalificeret mand til posten. John skal fremover stå for opdateringen af hjemmesiden og være medlemmernes talerør ud ad til.



Har du nyheder eller andre meddelelser, du gerne vil have ud til klubbens medlemmer kontaktes John på mailadresse: jhr@euclive.dk

For at logge dig på hjemmesiden skriver du din e-mail adresse som brugernavn og dit telefonnummer som password.

Har du billeder som du gerne vil have på klubbens Galleri, sendes de til Tina Grønborg (tinagrønborg@stofanet.dk).

Tilmelding til arrangementer foregår også via hjemmesiden, og dem kan du finde under Aktiviteter.



Den Gyldne Kringle
v/ Karina og Peter Nielsen
Thistedvej 85C

Medlemsmøde 21/11-2013

Af Lars Erik Larsen

Målsætning og handleplan 2014-17

D. 21. november havde bestyrelsen indkaldt til medlemsmøde for at præsentere og drøfte visionerne for KKL for de næste tre år. 12 medlemmer havde taget imod invitationen og bidrog til en aften med konstruktive drøftelser og ideer.

Bestyrelsen redegjorde i sit oplæg for, at pejlemærkerne for de næste tre år er:

- At fremelske og støtte nye talenter
- At skabe gode rammer for turroere og havkajakroere
- At tiltrække andre klubber til et samarbejde omkring træning
- At klubben skal have en grøn profil som DKF – og Aalborg Kommune er stærkt optaget af i disse år

Bestyrelsen gjorde desuden klart, at man var meget forsigtige i forhold til planerne for indkøb af nyt udstyr i de nærmeste år, da et nyt stort byggeprojekt – nyt bådehus – venter forude med forventet start i slutningen af 2014.

Herefter blev oplægget gennemgået afsnit for afsnit og rigtig mange gode ideer omkring rekruttering af nye kaproere, fastholdelse af nybegyndere, øget deltagelse i stævner, nedsættelse af nye udvalg, afholdelse af stævner, brug af dragebåde, flere medlemsaktiviteter om vinteren m.m. kom på bordet.

Bestyrelsen noterede flittigt og vil indskrive en del af forslagene i det endelige oplæg, mens andre forslag vil blive lagt ud til videre drøftelse og gennemførelse i de forskellige udvalg. Oplægget vil blive endeligt drøftet og vedtaget på generalforsamlingen i februar.

Nåede du ikke at være med til medlemsmødet kan du læse oplægget på KKL's hjemmeside – findes under fanebladet "Om KKL" – og være med til den endelige vedtagelse på generalforsamlingen d. 4. februar 2014 kl. 19.00.

General- forsamling

**Tirsdag d. 04. februar 2014
kl. 19.00 i klublokalerne**

På lige årstal er dagsordenen i henhold til vedtægternes § 11:

1. Formalia:
 - a. Velkomst
 - b. Valg af dirigent, referent og stemmeudvalg
2. Formanden aflægger beretning.
 - a. Udvalgene supplerer
3. Kassereren fremlægger revideret regnskab og budget.
 - a. Under dette punkt fremlægger bestyrelsen forslag til kontingent
4. Behandling af indkomne forslag.
 - a. Under dette punkt nedsættes klubbens udvalg
 - b. Målsætning og handleplan 2014 - 2017
5. Valg af:
 - a. 1 Formand. (Flemming Grønborg er på valg)
 - b. 2 bestyrelsesmedlemmer. (Kim Thomsen og Thomas Christensen er på valg)
 - c. 3 suppleanter. (Henriette Skjønning, Søren Larsen og Rune Kristensen er på valg)
 - d. 2 revisorer og 1 suppleant. (Anders Pedersen og Anders Jensen, suppleant Frans Hansen er på valg)
 - e. Ansvarlige/formænd for klubbens udvalg
6. Eventuelt

Masters VM

Af Tina Grønberg

Søster Mette og jeg roede toer (K2) til VM i marathon kajak for masterskvinder (over 35 år). I år blev VM holdt i Danmark, så vi regnede med en stor oplevelse, som man ikke sådan lige får hvert år. Mette var den, der var mest begejstret for tanken fra start, mens jeg nok var lidt mere reserveret, da min krop ikke har været på toppen og jeg derfor ikke kunne træne som jeg ønskede. Jeg har hele tiden sagt, at jeg bare ikke gider komme sidst til et VM, basta!

Usikkerhed op til start

Ugen før løbet følte jeg mig ret stærk i kajakken, men meget begrænset af gig og skader. Konstant smerter og stivhed i øverste del af ryggen, hvilket har givet mig dårlig balance og usikkerhed i kajakken i hele 2013, trods min gode styrke. Min højre hånd sover hele tiden når jeg ror. Og den sidste måned før løbet begyndte en anden gammel skade at give problemer – compartment syndrom, hvor højre underarm kramper ved hård belastning. Ugen før var jeg derfor ganske få millimeter fra at melde afbud, men tænkte så, at det jo også var lige meget hvilken placering vi fik, vi måtte bare nyde oplevelsen. Jeg sagde ikke noget til Mette om alt dette før bagefter. Hun var dog klar over mine fysiske problemer.

Træningen

Vi havde ikke nået at træne sammen siden DM sidste efterår, hvor vi vandt. Kun to ture sammen var det blevet til hele året. Jeg havde selv roet ca. 1000 km siden januar og Mette havde roet ca. 500. Ingen af tallene er særligt imponerende i forhold til så mange andre, som ror 4-6 gange om ugen. Til gengæld løber Mette meget og cykler langt hver dag. Og jeg selv dyrker lidt forskellig anden sport.

I kajakmarathon skal man være god til overbæring – her skal man op af båden, løbe med den ca. 150 meter, ned igen og videre med høj puls. Til VM bestod ruten af 4 runder á 4 km + en lille runde, og i alt 4 overbæring. Da Mette er en god løber og jeg ikke ville være den begrænsende faktor der, havde jeg trænet overbæring siden maj. Forstået på den måde, at jeg løb med kajakken hver gang jeg skulle ud at ro, og igen når jeg var færdig – i øvrigt til stor undren fra de andre KKL-medlemmer! Udover ovenstående havde vi ikke trænet specielt op til VM. Vi roede i samme båd som til DM – en Zedtech tur-båd, som kun vejer ca. 15 kg. Båden ligger i MKC, Mettes klub.

Onsdag 17. september – dagen før løbet

Jeg pakkede alt mit grej, spændte kajakstativ på bilen og kørte mod MKC i Århus, hvor vi fik spændt båden på taget, hentet Ellen og så ellers 3,5 times kørsel mod Bagsværd Rostadion.

Ellen ror i Mettes klub og skulle selv have roet toer, men dør med en diskusprolaps. I stedet valgte hun at tage med som heppekor, hvilket vi nød godt af i overbæringerne.

Vi ankom til Bagsværd på en stor P-plads og fik fat i startnumre og landholdstrøjer, lånt af Amalie Thomsen fra KKL. Vi fik klisteret siddeunderlag i båden og sat startnummer i holderen og fik da også lige løbet lidt rundt med båden på land for at få bare en smule styr på overbæringerne, som vi jo ikke havde fået trænet sammen. Vi fik kigget lidt på tiderne for ener-kajak-løbene, som havde foregået om morgenen, for at få et indtryk af, hvor hurtige vores konkurrenter var. Eller i hvert fald dem, som havde roet ener. Jeg mente godt vi kunne placere os midt i det store felt af K2 masters damer (i alt 20 både), samt at en bronze i vores egen klasse faktisk var realistisk. Der var 5 både tilmeldt vores klasse, K2 damer 40-44 år (det går efter den yngste i båden, som er Mette).

Så var vi klar til løbet dagen efter og vi begav os hen til min fætter John, som stod klar med dejlig aftensmad og ly for natten. Ellen tog hen til noget familie.

Løbsdag torsdag 18. september

Løbet skulle starte kl. 9 og vejrudsigten lovede ned til 5 grader, så jeg var meget fokuseret på at få strukket kroppen godt igen for at være klar til en kold start. Så det brugte jeg en del tid på, mens jeg ind imellem spiste lidt og drak kaffe. Morgenmaden var som sædvanligt havregrød med mandler, rosiner, æbler og kanel-sukker. Mums. Og så kaffe, så maven kunne nå at blive tømt inden løbet! Afsted mod Bagsværd. John tog med for at støtte os hele dagen. Vi var spændte, men ingen af os var faktisk vildt nervøse. Jeg fik strukket godt ud og havde vintertøj og vanter med for ikke at fryse inden løbet.



Torsdag morgen. Vi har smidt vintertøjet og er klar til start. Mette med camelbag. Jeg ror aldrig med væske på ture under ca. 1,5 time

Vi gik på vandet ca. 20 minutter inden start og roede et par km rundt i roligt tempo. Starten foregik ved en lang bro, hvor alle lå side om side og en person sad på broen og holdt fast i bagenden indtil starten blev skudt i gang. Jeg vidste, at min underarm ikke kunne klare en hård start, så da der blev sagt "Ready, Go!" handlede det om at være med uden at få krampe i armen.



Her ligger alle 20 både klar til start. De 5 både i vores klasse ligger på linje. Vi har nr. 406

Underarmen blev lynhurtigt hård og øm, så jeg håbede bare, den ville løsne op, når vi kom ned i marchtempo – normalt efter 2-3 km. Vi lå side om side med Sanne og Pernille, som jeg var meget i tvivl om, om vi kunne slå. Men som styrmand forcerede jeg intet, for jeg har før oplevet at underarmen låser i krampe. Så vi holdt tempoet og placeringen. Efter 1 km talte jeg kajakerne foran og kunne se, at vi lå nr. 9 af de 20 både. Sanne og Pernille var røget bagud og faktisk også de andre både i vores klasse, bortset fra den spanske båd, som hurtigt tog den samlede føring af alle 20 både. Jeg kæmpede stadig med den pokkers underarm og vi måtte slippe hængeren foran og bare ro selv. Mine tanker på det tidspunkt var bare at holde pladsen. Nr. 9 samlet og nr. 2 i vores klasse var sgu OK!



Overbæring. Op af båden i en fart og ud at spæne 150 m (jeg har opdaget min veninde Trunte og vinker lige med pagajen)....



.... og så i båden igen og afsted på en runde mere

Vi kom ind til første overbæring meget kort tid efter de første både. Der var ligesom to grupper af 4 både og derefter kom vi som nr. 9. Men vi viste os at være ret hurtige i overbæringerne, så allerede her løb vi forbi et par konkurrenter. Lige efter overbæringen, hvor de andre kæmpede med høj puls var det let at hoppe på en hænger, fordi konkurrenterne foran ikke havde luft til at ro! Vi hang på en dansk båd fra en af de andre aldersklas-

ser. Min underarm var næsten blevet sig selv igen, men hånden var så til gengæld begyndt på at sove og det blev den ved med resten af løbet! Jeg kunne mærke at den mindste forcering betød ballade med underarmen, så vi lå bare bagved vores hænger, selvom de tydeligt signalerede, at de ønskede vi skulle gå op og trække. Anden overbæring gik skidt, da vores hænder gled på broen og vi kom 1 meter fra broen og måtte skovle os sidelæns ind. Alligevel nåede vi kajakken foran igen og tog en rundes hængetur mere bag på dem!

I tredje overbæring løb vi forbi vores danske hænger og fik så to sydafrikanske både foran at hænge på. Under overbæringen hørte jeg pludselig en kendt stemme og fik øje på min gamle gymnasieveninde Trunte og kunne løfte pagajen til hilsen.

Efter lidt tid råbte damerne i kajakken foran at vi var unge, så vi kunne godt trække lidt! Jeg troede stadig ikke at vi kunne ro hurtigere, men ok, vi gik op og trak, og pludselig følte jeg vi var flyvende! Min hånd sov, men vi gik supergodt i vandet, så vi trak hen til 4. og sidste overbæring, hvor vi løb fra de to sydafrikanere og nu kun manglede den sidste korte runde på 1 km. Den roede vi virkelig hurtigt, og kom flyvende i mål som nr. 5 samlet og nr. 2 i vores egen klasse. Nr. 2 af de i alt 9 danske både. Kun 1.5 minut efter den samlede vinder, som også var den spanske båd, som vandt vores klasse. Vi var lykkelige for det resultat og fik da også virkelig mange jubelråb og tillykker med på vejen.



Vi krydser målstregen som sølvvindere i vores klasse og nr. 5 samlet, kun 1.5 min. efter vinderne – som forøvrigt både vandt vores klasse og det samlede løb.

Målstregen lå lige før overbæringen, hvor resten af feltet var på vej, derfor den hårde opbremsning

Så det var godt, at jeg lod skader være skader og vi fik den fantastiske oplevelse med. Men det efterlader jo også en lyst til at blive skaderne kvit og stille op i flere mastersløb!



Medaljevoverrækkelse i K2 40-44 år.



Klubmesterskab

Af Lars Erik Larsen – Fotos: Mette Winfeld

5. oktober

Traditionen tro blev der på standerstrygningsdagen afviklet klubmesterskab om formiddagen. Løbet var delt op i børne- og ungdomsklasse, aldersinddelte K1-klasser for hhv. damer og herrer, K2- klasse, havkajakklasse og en begynderklasse - på lidt forskellige distancer. Der kunne sagtens have været flere deltagere i alle klasser, men det forhindrede jo ikke de deltagende i at give den fuld gas – og modtage deres fortjente medaljer.



Glæden over at have vundet en medalje var lige stor for begyndere



- for havkajakroere



- for unge



- for knap så unge

- og for dem midt imellem



Standerstrygning

Af Lars Erik Larsen – Fotos: Mette Winfeld

Når man ror kajak, er der ingen tvivl om, at sommerhalvåret er MEGET, MEGET kortere end vinterhalvåret – og mens man med længsel ser frem til årets standerhejsning er det med vemod, at man konstaterer, at det allerede er tid til standerstrygning igen. Men det var det altså lørdag d. 5. oktober. I sin tale til de mange fremmødte fremhævede formand Flemming Grønborg, at 2013 på mange måder havde været en rigtig god sæson. Ikke mindst havde vejret vist sig fra sin absolut bedste side og havde med sikkerhed bidraget til, at antallet af roede kilometer til trods for et isfyldt forår ender med at blive helt pænt. Det var også en sæson, hvor vores eliteroere havde høstet et hav af medaljer ved DM, NM, EM - og som noget helt fantastisk, også ved VM. – Og nu er der jo kun et par år til næste OL, så måske.... ?



Før sommerferien blev der gennemført 4 begynderkurser efter et nyt koncept, hvor næsten alle bliver friroet i løbet af kurset, og vi kan byde 65 nye medlemmer velkommen i klubben. Flemming fremhævede, at rigtig mange havde stillet sig til rådighed som instruktører og hjælpere både til vands og til lands – og stor tak til dem. Og der lød en stor tak til ALLE, der yder et stykke arbejde for, at KKL kan være en god og velfungerende klub. Uden frivilligt arbejde går det ikke.

Til næste år bliver der også masser af muligheder for at yde noget arbejde i klubben. Det ser ud til, at der bliver givet grønt lys for bygning af nyt bådhus til erstatning for de sidste containere. Planen er at gå i gang i løbet af 2014, så man kan godt gå hjem og finde arbejdshandskerne frem.

Og efter uddeling af årets Rohandicappokal til Peter Møller og den nyindstiftede Begynder-rohandicappokal til Jan Fisker ledsaget af en passende mængde klap-salver, var der ingen vej uden om: Standeren skulle hives ned



– og det blev den. Så var det tid til at trække indendørs til Frans' fantastiske lagkager, kaffe og almindelig hygge i klubben.

"Jeg vil være danmarksmester.."

Af Lars Erik Larsen

Rundt om Astrid

Der går en historie om, at Astrid, kort efter at hun startede i KKL, trak formanden med ind i klublokalet og pegede op på rækken af klubbens danmarksmestre og sagde: "Jeg vil være danmarksmester, jeg vil også op og hænge der!". Astrid bekræfter lidt genert historien, da LIMNYT møder hende en mørk decembereftermiddag, netop som hun har afsluttet en omgang styrketræning. Og som de fleste ved er det lykkedes for hende at komme i glas og ramme - som danmarksmester i K2 maraton for U14 - sammen med sin makker Anne fra Køge. Det var der vist ikke mange, der havde troet, da den spinkle pige startede i klubben for 3½ år siden.

"Jeg havde prøvet at gå til dans, fodbold, søspejder, svømning – og klaver. Og jeg ville egentlig være startet på baglænsroning sammen med en veninde, men mine forældre havde hørt om det her kajakroning og syntes, jeg skulle prøve det. Og så startede jeg på søndagsholdet. Det var lidt sejt at gå til noget helt andet end de andre i klassen.

En dag så jeg Amalie ro sammen med nogle af de store drenge og så tænkte jeg: Øj, de ror hurtigt. Jeg vil blive lige så god som dem. Og så begyndte jeg at blive mere målrettet med min roning. Efter et års tid kom jeg over i nogle sværere både og jeg begyndte at ro hurtigere og hurtigere – og så blev jeg bare ved".

Og sådan er det fortsat siden. Astrid fortæller, at hun nu træner hver dag og samlet bruger 20-24 timer om ugen på træning, hvis man regner morgentræningen på skolen med. Astrid satser så meget på sin sport, at hun efter sommerferien valgte at skifte skole og starte i en sportsklasse på en ny skole. Men det var ikke bare så nemt. "Altså, det har været godt og jeg har fået en bedre kondi, men det var sværere at skifte skole end jeg troede. Jeg gik meget ned på det på et tidspunkt. Det var svært med nye venner og veninder og svært at tilpasse sig i klassen og finde ud af, hvor man lå henne osv. Jeg gad slet ikke ro mere og jeg var tæt på at stoppe. Jeg trænede kun 3 – 4 gange om ugen, jeg var sur hele tiden og jeg spiste ikke ret meget. Jeg sov heller ikke så meget, fordi jeg hele tiden brugte de sociale medier. Men så efter en måneds tid begyndte jeg at få det bed-

re. Jeg faldt til i klassen og fik nogle gode veninder. Jeg blev meget glad og positiv, smilede hele tiden og begyndte også at spise igen. Så nu er jeg rigtig glad for det og det er bare super at træne igen. Alle de andre i klassen pisker også af sted og er optaget af idræt. Og det er meget nemmere at snakke med hinanden om resultater og træning end i min gamle klasse".

En typisk dag for Astrid starter med morgentræning på skolen, hvor hun træner sammen med andre små sportsgrene som f.eks. BMX og atletik. Træningen består bl.a. af cirkeltræning og forskellige former for konditræning, der prøver at tilgodese flere sportsgrene. Så i skole og i klubben til træning om eftermiddagen. "For det meste er jeg først hjemme ved 18-tiden. Så skal jeg spise og lave lektier. Måske ser jeg lidt TV eller går på Facebook – og så skal jeg i seng".

Den megen træning og har også nogle omkostninger. Astrid fortæller, at hun ofte må sige nej til veninder, fordi hun ikke har tid. Til gengæld bliver hun tit på skolen og hygger sig med kammeraterne dér, mens hun venter på at tage til træning. "Vi har næsten sådan en lille klub. Men vi ser ikke noget til hinanden uden for skoletiden, fordi alle har travlt med deres sport. Men så ser jeg jo en del til roveninder fra de andre klubber – og

især her om vinteren besøger vi somme tider hinanden, men ikke om sommeren – der er vi hele tiden til stævner. Men mine forældre synes det er vigtigt at opretholde kontakten til min gamle veninder uden for skolen, så jeg får nogle gange lov til at tage til fester eller have en veninde til sove hjemme hos mig – på betingelse af, at hun tager tidligt hjem, fordi jeg næsten altid skal op og træne - eller til samling eller stævne".

Til spørgsmålet om den bedste kajakoplevelse nævner Astrid uden tøven DM-guldmedaljen i maraton sammen med Anne her i sommer. "Det er mit første danmarksmesterskab. Vi har vundet medaljer til DM før, men ikke af guld. Det

var fedt at vinde – især fordi de fleste troede vi tabte til en båd fra Silkeborg, som er rigtig gode. Men vi var rigtige hurtige på den sidste overbæring og satte dem med 100 m. Men der har også været mange andre gode oplevelser i år. Vi vandt Tour de Gudenå og vi har næsten fået medaljer til alle de stævner, vi har været til."

Astrids ønskemål som kajakroer er engang at blive udtaget til et VM – uanset om det er i mandskabsbåd eller i ener. "Der er ikke rigtig nogen chance for at komme til OL. Det er kun de ultimativt bedste roere der kommer med, så jeg tør kun satse på VM i enten sprint eller maraton."

Ellers drømmer Astrid om at komme på Silkeborg Efterskole i 10. klasse og derefter tage en studentereksamen over 4 år på Team Danmark ordning. "Og så har jeg ikke rigtig besluttet, hvad jeg så skal. Jeg skal i hvert fald læse til noget – til psykiater eller advokat eller noget. Men jeg vil gerne flytte til Køben-



havn, når jeg bliver ældre. Jeg ved jo ikke om jeg er god nok til at komme på elitecenteret, men jeg vil gerne flytte alligevel.”

Så er Astrids mor er dukket op for at hente hende hjem til aftensmad og Astrid skynder sig at fortælle, at hun ikke har lektier for til i morgen. Det lykkes dog lige at overtale Astrid til at stille op til et par billeder inden det går hjemad til resten af familien – og til TV-julekalender. ”Den skal jeg altså se her i december!”.



Her ses Astrid til DM i ergometer 2013 – hvilket bringer os videre til nedenstående opslag:

10 timers ro-ergometer-dyst !

Af Frans Ryum Hansen

Kapudvalget planlægger at tage ordentlig afsked med vinter-sæsonen ved at afholde et 10-timers ro-ergometer-arrangement i klubben i løbet af april måned.

Det er planen at afvikle arrangementet en lørdag i tidsrummet 12.00-22.00. Der vil være plads til 4 hold, der skal dyste om en pokal (vinderholdets navn vil blive indgraveret) – og den utvivlsomme ære, der følger med en sejr.

Konkurrencen går ud på, at holdet i samarbejde skal ro flest mulige kilometer på ti timer. Vi håber på godt forårsvejr, så vi kan opstille ro-ergometerne ude foran klubhuset. Ud over de praktiske remedier, der skal opstilles, vil der være musik, wii og kajakvideoer som underholdende aktiviteter.

Vi kræver bare 20 kroner pr. deltager og så sikrer vi en sandwich, når sulten melder sig. Hertil giver klubben frugt og drikkevarer til de aktive dagen igennem. Vi opfordrer til, at man medbringer familie og venner til at heppe og deltage - og tager gerne imod kagedonationer til arrangementet ☺

Vi håber på et stort fremmøde, og glæder os til en dag med hård træning, socialt samvær og masser af god stemning. Gå bare i gang med træningen og hold øje med opslag i klubben og på klubbens hjemmeside.



Sea Challenge Fyn

Af Bruno Simonsen

- En lille beretning....

Jeg har igennem de sidste 5 år haft nogle målsætninger. Bl.a. bestemte jeg mig for at ville gennemføre et maratonløb det år, hvor jeg fyldte 50 år. Det længste jeg havde løbet var ellers 14 km, men det lykkedes mig i Berlin i 2008 sammen med godt 30.000 andre mennesker.

Næste målsætning var, at jeg på et tidspunkt i mit liv ville gennemføre Tour De Gudenå på den lange etape på 120 km. Havde snart hørt så mange historier om Mossø, med mega store bølger, blæst osv. i de år, jeg har været hjælper på turen, og denne målsætning klarede jeg i 2011 sammen med Henrik A. Sørensen i vindstille vejr. Sprang så på den igen i 2012, hvor man må sige, at der var lidt mere vind. Denne gang sammen med Jens Winther, og på trods af blæsten kom jeg også igennem den.

Så var der lige tilbage at gennemføre Sea Challenge Fyn med specielt Konge-etapen på 81 km. Havde været med på week-endturen i 2011, som for mig var en MEGA hård omgang. Specielt fra Bogense og ned til Bregner. En tur på godt 40 km i ren modvind, modbølger og modstrøm. Har aldrig været så træt før i mit liv.

Nå, men 2013 skulle være året hvor hele Fyn skulle besejres, sammen med en hel flok fra KKL. Flemming Jensen, Peter Damborg, Dorte Dam Nielsen, Frank Elnef, Flemming Grønborg, Volker Brandt, Henrik A. Sørensen og vigtigst af alt, Anne Ladefoged, som var med som hjælper/sygeplejerske. Jeg fik min bedste halvdel sendt på camping i Blokhus med ældste barn og barnebarn allerede om torsdagen. Altså havde jeg roet til at få pakket tøj, adskillige kg. chokolade og kajak i løbet af fredagen, og blev så ellers hentet lørdag morgen af Peter Damgård. Sydpå gik det sammen med Jensen, som trak traileren, og Grønborg, som havde sygeplejersken Anne med. Vejret blev mildest talt dårligt, da vi kom på Fyn, mod Odense, men et tlf. kald til den forreste bil, som var landet i Svendborg, beroligede os. Her var der høj sol, så vi glædede os bare til at skulle på vandet.

Etape 1. Fra Svendborg til Fåborg – 33 km.

Det blev en rimelig hård tur med blæst, bølger fra alle sider, men med en masse friske roere. Det var en tur, som jeg vil sige var bedst til havkajak. Lå på et tidspunkt bag Flemming Jensen inden vi var kommet under broen til Tåsinge, og jeg nød synet af en turkajak-mand, som slog til højre og venstre med sin pagaj, mens jeg bare kunne ro. Det blev en etape, som kommer i

historiebogen for mit vedkommende. Nok første og eneste gang, hvor Jensen og Grønborg udgår af et løb, mens jeg kommer i mål!

Efter at være blevet indlogeret, fået en super aftensmad (hvilket vi fik hver aften ved de forskellige roklubber), ja så kom sygeplejersken på banen med sin sprøjte og nål: Punktering af vabler! Syntes det var lidt for tidligt i programmet. Det fortsatte hun med hver aften, resten af turen.



Etape 2. Fra Fåborg til Assens – 44 km

Det blev en tur som var modsat dagen før. Totalt stille vejr med høj sol. En virkelig varm dag i kajakken, og dagen hvor jeg fandt ud af, hvor lang Helnæs-øen er, men en utrolig flot dag.



Fodder efter en dag i våde neopren sko

Efter løbet hyggede vi os. Nogle gik en tur, nogle tog en morfar inden aftensmaden, der blev snakket med de andre roere. Og i modsætning til 2011, så holdt alle luftmadrasser tæt.

Etape 3. Fra Assens til Middelfart – 40 km

Her fik vi vejr som om søndagen. Blæst med bølger, som var lidt anderledes end på Limfjorden. Virkelig havkajakvejr, men sjovt. Specielt, da jeg roede fra Check Point 2 i Tybrind Vig og tværs over, da blev det spændende, men der var altid kajaker, man kunne se. Noget andet var det med følgebåde. Dem så vi ikke meget til på turen. De eksisterede faktisk ikke. Jeg blev mere og mere glad for min Tiderace Pace 18, som bare var god i bølgerne. Fandt ud af, hvor meget det betyder med ror i sådanne bølger. Så kan man bruge kræfterne på at ro og ikke på at holde kursen. Det blev, ikke at forglemme, 2. gang, hvor jeg gennemførte i modsætning til et par andre! Tror de blev nævnt i etape 1.....

Etape 4. Fra Middelfart til Bogense – 41 km

Jeg aftalte med Dorte, Peter og Henrik, at vi fulgtes ad hele dagen, da både Henrik og jeg havde Kongeetapen på 81 km i udsigt dagen efter. Vejrudsigten meldte regn hen på dagen, så jeg tog en kortærmet tæt rojakke på. Dagen startede med flot

vejr, og sikken udsigt der var op gennem Lillebælt under de 2 broer. Vejret var flot, indtil vi nåede ned mod CP3 i Båring Vig. Her startede blæsten lidt, men værst var den tordenbyge, som kom snigende vestfra og direkte mod os. Dorte stod (heldigvis for hende) af ved CP3, hvorimod vi roede videre. Efter nok ca. 1 km lød det første skrald, og vi listede på land. Ingen af os havde lyst til at agere lynafleder med vores kulfiberpagajer. Fandt læ under nogle store buske, og snart væltede regnen ned sammen med tordenskrald. Kan ikke huske hvor lang tid vi var



på land, men tror det var omkring 3 kvarter. Dette vejr havde sat godt gang i vandet. Store lodrette sidebølger, som man lige skulle være på vagt overfor. Både Peter og Henrik fik lyst til at prøve redning under denne etape, og jeg var tæt på. Måtte helt ud at ligge med pagajen, med reddede den. Endnu en etape, som var for havkajakker, med mindre man hedder Frank Elnéf.

Etape 5. Fra Bogense til Kerteminde – 81 km. (Konge-etapen)

De foregående dage følte jeg virkelig, at jeg havde overskud, men var noget spændt på denne lange tur, som var i vente. For første gang kunne jeg ikke falde i søvn, men var ikke alene om det. Frank havde samme problem. Det viste sig, at Frank og jeg blev de eneste fra KKL, som sprang på denne tur. Vejret var flot og stille, så mere kunne vi ikke forlange. Jeg bestemte mig for at ro mit eget løb. Fandt nogle, som roede i samme tempo som mig. Efter CP 1 fandt jeg sammen med Dorte Vegger fra Køge.



Efter ca. 30 km var der en tvungen pause på 30 min. Lidt før vi ankom til pausen, blev jeg bordet af pirater i 2 turkajakker - Jensen og Grønborg. Vil sammenligne det med farvandet ved Somalia. De skulle lige have grabberne ned i min madkasse

med chokolade. Panik, havde aldrig set så stor en hånd i det rum. Havde jeg mon nok til de resterende små 50 km? OK, havde jo reservechokolade i rum 1, så fred være med dem!

Fra pausestedet skulle vi lidt sydpå, hvorefter vi måtte nordpå op omkring Fyns Hoved. Allerede her blev vejret meget diset med let regn. Blev rigtig glad for mit kompas, da jeg ellers ville have haft svært ved at finde CP 3. Hele vejen fra CP 3 og til Fyns Hoved var med næsten havblik, så det gik bare stødt og roligt derudad. CP4 blev passeret, og vi bestemte, at vi ville tage en pause så snart vi fandt en sandstrand. Vi måtte dog hele vejen rundt om spidsen og et stykke tilbage inden den dukkede frem. Her bestemte vi os for at få noget mere tøj på, da det efterhånden var blevet køligt pga. dis-regn. Her masse-rede vi også lige et par muskler som sidder på ryggen mellem skulderbladene. Pludselig dukkede en flok brægende får op på stranden. Tror nok de tænkte: Hvad pokker laver sådanne kajaktosser her i dette vejr?

Nå, vi skulle videre. Manglede jo "kun" ca. 30 km, men jeg fokuserede på næste CP som var ca. 12 km. før mål. Det var lettere at overskue. Ud i Storebælt med os, og hvad mødte os der? Modvind og modbølger. Farten blev sænket med godt 1 km/t, men stadigvæk med overskud, så bare fremad. Denne nordøstlige side af Fyn er nu ikke særlig spændende at se på. Glædede mig til flotte Kerteminde. Det gik rigtig godt lige indtil vi rundede 65 km, så tror jeg trætheden meldte sig. Holdt dog ved, stadigvæk sammen med Dorthe fra Køge indtil sidste CP, hvor jeg bare skulle i land en tur. Sendte Dorthe hjem, da hun ikke havde behov for pause. Efter en kop kaffe, og lidt massage af de kære muskler mellem skulderbladene, ja så var det bare tilbage i skuden. Fik at vide, at man "bare" lige skulle runde et par pynter, så kunne man se Kerteminde. Hvis jeg husker ret, så blev det til 4 pynter, og de sidste ca. 6 km var i nogle rigtig gode store sidebølger. Havde fået nok af sidebølger nu. Godt jeg havde fået træning i dem, for trætheden sad nu i kroppen. Nej, hvor var det dejligt, da jeg fik øje på målet, og endnu skønnere var det at blive mødt af sine kammerater fra KKL. Selv piraten fra tidligere på dagen var rar at få øje på! Største målsætning var klaret. Konge-etapen be-sejret.



En træet kajakroer efter 81 km

Ofrede mig en gang professionel massage efter aftensmaden. Skal hilse og sige, at det ikke er en fornøjelse at få trykket mælkesyren ud af musklerne, men bagefter var det godt. Han sluttede af med at sige, at nu skulle jeg drikke godt, da affaldsstofferne skulle ud via nyrerne.

Det med at drikke meget viste sig senere at være en dårlig beslutning. Jeg havde fundet en plads til luftmadrassen lige ved

en dør ud til et grusareal ned mod havnen. Vågnede på et tidspunkt om natten og skulle for første gang på turen op, grundet alt det vand-drikkeri. Listede ud i gruset og lidt væk for at klare denne lille sag. På vej tilbage sluttede mit Sea Challenge Fyn så. Hvad der skete, opdagede jeg ikke, men vågnede op på et tidspunkt med hovedet i gruset. Forsøgte at rejse mig, men lyset blev slukket endnu engang. Næste gang jeg vågnede, var jeg noget mere forsigtig med at rejse mig. Skulle lige finde ud af, hvor pokker jeg var og hvad jeg lavede. Tog mig til hovedet, som var lidt ømt og blodigt. Listede hen til trappen og satte mig, for lige at komme ordentlig til mig selv. Da jeg havde lovet Jensen ikke at pusle rundt om natten, ja, så listede jeg i soveposen igen, uden at tænke på, hvordan jeg egentlig så ud. Skulle jo op til den lette tur på 20 km dagen efter, hvad jeg dog bestemte mig for ikke at deltage i.



Næste morgen blev jeg så vækket af sygeplejerske Anne, som var blevet vækket af Jensen, der som den første vågnede og så, hvordan jeg så ud. Han troede vist jeg var død, men så galt var det ikke. Nå, det blev til en gang vask på sengen af Anne. Hvad gør man ikke for at få lidt omsorg? Efter morgenmad var det så ellers på sygehus til syning/limning, da såret iflg. læge Volker var for dybt og stort til bare at lade stå til.

Så resten af Fyn rundt blev for mit vedkommende som tilskuer, hvad dog var ganske hyggeligt. Havde jo også roet de sidste 2 etaper i 2011....

Turen var en super oplevelse. Vi havde et fantastisk sammenhold (trods pirateri). Der blev snakket med de andre deltagere, vi gik ture og ikke mindst, man fik udfordret sig selv. Man så Fyn fra vandsiden i et roligt tempo. Stor tak til alle. Ikke mindst til Anne, som var en kæmpe hjælp for os alle.

Hvad er næste udfordring? Man ved det aldrig....



Støt Brysterne Randers 5. oktober 2013

Af Charlotte Ejdrup Nielsen, Fotos: Tina Grønberg

Lørdag den 05/10-13 kl. 8.15 mødtes 3 gæve tøser og drog afsted til Randers for at deltage i "Støt brysterne", sikkert mange mænd der gerne ville have givet deres støtte!! Som nybegynder i klubben var det rigtig fedt, at Tina og Helene ville tage en grønskolling med på den første jomfrutur.

Vi fik spændt to kajakker på taget af Tinas det blå lyn, blev instrueret i hvordan det skulle gøres. Vi sigtede imod Randers, vi var da heller ikke mere end lige kommet på vej før Helene udbryder, jamen Charlotte så laver du da lige et indlæg til næste klubblad og Tina kunne ikke være mere enig he he, nå men den kunne jeg ikke helt komme uden om og selvfølgelig ville jeg da det. Vi hyggesnakkede om hvad vi hver især gik og lavede, kom lidt rundt omkring, super hyggeligt og vupti tiden gik rigtig godt. Vupti og vi var i Randers, kørte lidt for langt, men Tina som kvik hun er lavede lige et U-turn, Helene og jeg holdt vejret og tænkte den samme tanke "har hun nu husket at der ligger to kajakker og stikker godt ud?". Pyhha den gik lige og vi ankom til Roklubben i Randers, med alt i hel stand.

Vi meldte vores ankomst og fik udleveret en fin craft trøje med "Støt brysterne 2013"

og hver vores nummer, jeg var bare så klar, lad os nu komme i bådene, havde sommerfugle i maven og var spændt på turen. Helene ville ro hyggetur sammen med grønskollingen, jeg sagde godt nok til hende at hun bare skulle ro alt hvad hun kunne, men nej, "jeg venter på dig Charlotte".



Charlotte (forfatteren) og Helene i de fine trøjer – Ellen fra MKC i Super Woman kostume

Jeg kom i kajakken uden at tilte, der var godt en der tiltede i vandet med det samme, øv. Alle de Pink Ladies ventede bare på starten og så var vi igang, vandet var fint og der var lunt.



På vej mod starten. Helene til venstre og artiklens forfatter til højre. Set fra forreste hul i toeren, som Tina og søster Mette (MKC) roede i

Tina og Mette (søs) lå helt forrest i start feltet, Helene og jeg lå lidt tilbage, men kom godt af sted. Jeg kunne se Helene holdt sig selv tilbage, så jeg råbte op til hende at hun bare skulle se at komme af sted og af sted det gik i god rytme. Jeg skulle nok klare mig, skulle bare lige have styr på rytmen, sommerfuglene i maven og finde mig selv, men det gik okay. Røg da ikke over bord. Ruten bestod af enten 2 eller 4 runder af 4 km, hyggeligt, for så mødte man jo hinanden flere gange. Når jeg mødte Tina og Mette i toeren - hold kæft det så sejt ud, det kørte bare for dem, men der var helt klart tid til opmuntrende tilråb "brug benene Charlotte!", super overskud. Helene roede også i flot stil med sin fine lyserøde hue og tid til at hilse når vi passerede hinanden i farten, ja altså Helenes fart. Fik da overhalet tre stykker med lyserødt på, det var en sejr for sådan en grønskolling. Uanset hvad så ruller adrenalin, selv om det ikke gjaldt om at vinde men "bare" at skulle ro for hyggens skyld. Jeg roede alt hvad jeg kunne og var glad for at jeg ikke skulle ro de 16 km som Tina og Mette. Helene roede sig flot ind som toer på 8 km og jeg kommer ind som nr. 6 på 8 km, det er jeg da meget stolt af. Tina og Mette drønedes ind på en 1. plads på de 16 km og som Tina sagde, så roede de jo ikke stærkt...

Kage og sandwich kunne købes og fri kaffe, hygge i og udenfor klubhuset. Som Helene sagde da hun kom glad ud fra klubhuset med to store stykker kage, "det går jo til et godt formål". Der var lodtrækning og prisen for bedste udklædning og det blev Ellen fra Århus "Bad Girl" i pink trikot uha hvor lækker.

Helene og jeg gik ud for at læsse kajakkerne på taget af lynet, vi blev enige om at vi havde gjort vores bedste, forsøgt at huske hvordan det nu var, det var, det der med at få dem fortøjret oppe på taget. Kaptajnen kom, hev i dem og så lidt bekymret ud, det var en ommer! Jeg fik historierne om hvor træls det var at smide de dyre kajakker ude på motorvejen, ikke godt. Turen gik godt hjemad, jeg var træt men glad, kom hjem og vi var heldige der var lagkage tilbage fra standerstrygningen, synd for dig Tina, men helt ærligt, du kunne da heller ikke være mere sulten, he he.... Du kan tåle det - så spis du bare ;)

Jeg vil sige tusind tak til Helene og Tina. Tina som egentlig startede med at ville lave denne tur for os tøser i klubben og det at den blev til noget, det sætter jeg virkelig stor pris på. Tak Pink Ladies hvor var vi bare for lækre i pink!

Jeg kan kun opfordre alle nybegyndere til at komme i gang!

Et kajakkick fra Californien ...

Skrevet af Jesper Sørensen

Denne sommer arbejdede jeg som raftingguide i det nordlige Californien. Nærmere bestemt i en lille by, Coloma, som ligger ca. 4 timer øst fra San Francisco. Coloma er stedet, hvor jagten på guldet startede. I år 1848 fandt først James W. Marshall guld, hvilket startede en enorm emigration fra øst mod vest til "The American River" og det omkringliggende område.

I dag jagter folk ikke længere guld på "The American River", men i stedet en naturoplevelse og et adrenalin kick i flodens vilde vand. Der er 27 forskellige raftingfirmaer der opererer på floden, hvilket gør det til den mest raftede flod i Amerika. Udover den enorme raftingscene er Californien også et paradis for creeking kajak. Kajakroere fra hele verdenen søger til Californiens særprægede natur og floder, kendetegnet ved enorme granitklipper, dybe dale og rindende smeltevand.

Jeg ankom til Californien i starten af april. Et ophold der skulle have varet 6 måneder, men af komplicerede bureaukratiske årsager, gående på bevilling af arbejdstilladelse, endte det med kun at blive 3 måneder.

Da jeg ankom til Californien, var alting stadig spirende grønt. Floderne i og omkring "Sierra Nevadas" bjerge havde også endnu masser af vand og sne. Raftingsæsonen var ikke for alvor gået i gang, hvilket gav os masser af mulighed for at udforske de omkringliggende floder. Jeg og en ven, Tom, havde været så heldige at låne en fælles vens bil. En gammel orange-farvet Nissan pickup truck fra 1982. Yderst velegnet kajakmobil med plads til to kajaker på ladet.

En af de mest memorabile og udfordrende missioner vi begav os ud på, var turen ned over "South Merced". En to dages tur ned over noget af det sværeste og stejleste whitewater jeg har roet. Floden er beliggende i den berømte nationalpark "Yosemite". I alt roede vi 23 mil (37 km). Gennemsnitligt dropper floden 240 fod pr. mil, hvilket svarer til ca. 75 meter pr. 1600 meter. Nogle passager var roligere end andre, dvs. at nogle passager af floden var mindre stejle, mens andre passager var meget stejle over et længere stykke ad gangen.

Den første dag roede vi ca. 9 mil. Vi var i alt 6 roere. Tom fra England, tre lokale amerikanere, en fra New Zealand og mig selv. Vi startede omkring middagstid, og endte ved vores campingspot omkring klokken 7 om aftenen. Undervejs på 1. dag gik det forholdsvis glat i vores navigation nedover det fossende vand imellem store klippestykker. Måden vi navigerer os ned over floden på, er ved at rotere rundt mellem os i forhold til hvem der padler først. Ofte vil vi komme til en horisontal linje, dvs. at nedstrøms fra hvor vi befinder os dropper floden, hvilket gør det umuligt at se, hvor vi sikkert kan ro ned fra vores umiddelbare synspunkt. Når det er tilfældet, samles vi i en eddy (et

"stillestående" stykke vand skabt af en sten eller et lignende beliggende naturobjekt opstrøms), andre gange er vi spredt ud i forskellige eddier på grund af begrænsningen af eddiens størrelse. Da hopper en af os ud af vores kajak, klatrer op på en klippe, hvorfra det muliggør at orientere sig om, hvorhen det er muligt at padle ned. Via signaler, signalerer vi hvorhen der skal padles, og eventuelt om vitale rotag der må udføres. Hvis linjen er ekstraordinær svær eller risikofyldt, signalerer vi, at hver roer må tage et kig for sig selv. Ofte diskuterer vi med hinanden om sikkerhed, og hvor det er muligt at ro sikkert ned.



Troublemaker South Fork of the American. Rafting arbejde

Omkring halvvejs på 1. dag kom vi til et stryg, som er blevet navngivet "One in a Million". Hele teamet besluttede sig at gå omkring stryget, undtagen vores eneste kvindelige padler i gruppen, Katie, som måske begærede at sætte os drenge på plads. Katie var besluttet på, at hun kunne ro nedover stryget på sikker vis.

"One in a Million" er et forholdsvis stort drop, med en kæmpe diagonalbølge på toppen, der må brydes igennem for at ende ud på en sikker linje resten af vejen nedover stryget. I bunden af droppet går størstedelen af strømmen ind under en klippe. Ovenfor droppet var Tom på "lifebait", hvilket vil sige at han var hæftet til et reb, som igen er anket til et træ eller lignende. I tilfælde af at Katie skulle blive skyllet ind under klippen, er Tom klar til at springe efter hende. En anden person var klar til at hive Tom ind igen, mens resten af teamet befandt sig nedstrøms parat til at yde support. Jeg stod med kameraet.



Tom på Lifebait – springer i efter Katie

Katie havde en rædselsfuld linje. Hun brød ikke igennem diagonalbølgen på toppen, hvilket resulterede i at hun tippede rundt og tog resten af droppet på hovedet. Resten af situationen forløb meget stærkt. Tom tøvede ikke et sekund. Han sprang direkte mod Katie, dvs. mod hendes kajak som lå mod bunden i vejret på vej ind under klippen. Jeg lagde hurtigt kameraet ned. Løb mod Tom, for at hjælpe med at holde rebet og hive ham ind igen. Redningsaktionen forløb perfekt. Der blev givet high-fives hele vejen rundt.

En hektisk begivenhed som denne kan ikke ændre på vores videre færd. I vores situation er der stadig kun en vej ud af dalen. Det er nedstrøms. Alle må holde gejsten oppe, og fokus på det videre forløb.

Det sidste stryg vi padlede på 1. dag er et drop ca. 200 meter langt med en hældning på omkring 30-35 grader hele vejen. Klassisk Californisk granit, som er eroderet forholdsvis glat af vandstrømmene igennem historien.

Ved toppen af dette stryg havde vi alle taget et kig på det, og padlede derefter nedover i to hold. Et fantastisk stryg at afslutte dagen med. Ved bunden af dette, slog vi camp for natten. Kun 1 kilometer opstrøms fra vores camp havde vi set en bjørn gå rundt på samme side af floden, som vi nu camperede på. Vi tog vores forholdsregler og gemte vores mad væk inden vi lagde os til at sove. Det afhjalp dog ikke et par lettere nervøse paranoide opvågninger og dobbelttjek den nat.

Næste dag blev endnu mere actionfyldt end den første. Vi startede vores færd tidligt, men endte alligevel med at tilbringe 10 timer på floden. Det blev til endnu en "lifebait" hvor jeg svømmede efter en båd og en pagaj, som recirkulerede i strømmen af en kraftfuld eddy. Før det havde fyren fra New Zealand måtte trække sig fra sin kajak, som resultatet af en ordentlig rusketur i en vedvarende eddy. Vi fik ham i sikkerhed via en kasteline.

Mod slutningen af turen ramte jeg med min kajak en sten hårdt i bunden af et vandfald. Min kajak fik en åben flænge på omkring 5 cm. Det blev fikset med noget gaffatape og lim. Reparationen holdt dog ikke lang tid.

Jeg ramte en sten på det samme punkt en gang til. Denne gang blev det til en åben flænge på omkring 30 cm. Igen masser af gaffatape, og videre gik det. Jeg var lykkelig da vi kom til slutningen af turen. Hvis reparationen ikke havde holdt resten af vejen, ville kajakken være ubrugelig, hvilket ville betyde, at jeg måtte gå ud af dalen og efterlade kajakken. Hvad der, især efter alle vores strabadser, ville være en uønsket situation.



Jesper på South Silver

Vi kom til vejs ende. Lettede og utrolig glade. Tom og jeg fortsatte vores færd ind i "Yosemite" nationalpark, hvor vi mødtes med nogle venner, som vi havde planlagt en 2 dages vandretur med. Vi vandrede op til "Half Dome" i fuld måneskin. En plateauagtig klippeformation med 360 grader udsyn udover Yosemite dalen. Vi tilbragte natten på toppen. Så solopgangen. En fantastisk morgen med en storstilet udsigt.



EPP 2, Havkajak kursus

Af John Andersen

Jens kiggede stift ind over siden på kajakken. Anstrengelsen stod malet i hans ansigt. "Klarer han den? Giver han op?" Tankerne fløj igen - hovedet imens jeg krampagtigt holdt fast i cockpittet på hans kajak "- og klarer jeg at holde grebet?" Det var hans andet forsøg på at komme op af det kolde vand, og op i kajakken. Den smertelige kulde kunne tydelig mærkes i mine stive fingre.



For 3 timer siden sad vi i klubhusets varme, hvor Tue fortalte os om planen for dagens EPP2 prøve. På det tidspunkt var jeg ubekymret, og tænkte "piece of cake" ved udsigten til dagens anstrengelser. Nu, på tredje time i prøveafleggelsen, så det hele noget anderledes ud. "Batterierne" var ved at være opbrugte, og Tue var ikke tilfreds med vores indsats. Han forlangte at vi var opmærksomme på hans instruktioner..... OG SÅ tager vi den lige én gang til.

Der blæste en strid vind fra vest, da vi stak kajakspidserne ud af Lindholm Å. Noget over de 5 m/s, der er kravet for en EPP2 havkajakprøve. Så vi satte samlet tværs over fjorden, og søgte læ langs Aalborg siden. Da vi var sikkert på den anden side kommenterede Tue turen med: "så ved vi da at I kan sejle lige ud, nu skal I vise at I også kan styre, dreje, bakke og lave støttetag". Ud for vinterbaderne havde han markeret med to bøjer, som vi skulle styre rundt om - både forlæns og baglæns! Det gik meget godt - indtil en nøgen mand med en "meget lille en" skældte os ud inde fra badebroen. Damerne fra vinterbaderne turde ikke komme ud i vandet, fordi vi lå der og plaskede. På vej væk derfra kunne jeg ikke dy mig, for lige at vende mig - måske var der lige... "lidt for øjet" Arrrgh.....! Det eneste jeg fik, var en halv vandgang, fordi jeg mistede balancen. Reddede den lige med et lavt støttetag, tjek!



Jeg halsede efter Tue, Ulla og Jens, ind i lystbådehavnen. Her skulle vi vise at vi kunne klare et telemarksving, og styre sikkert mellem de mange både. FULD KRAFT frem, kant kajakken ud af svinget - et swip, og så lade pagajen skolle ud til den anden side - kant kajakken kraftigt indad i svinget, og læn dig ud over siden imens du støtter på pagajen. Det gik godt et par gange,

men pludselig lå jeg med hovedet nedad i det grønne og kolde vand..... Øh.....! Nu tager du dig fanme sammen Andersen - Grønlænder! Det er nu det skal virke.....Og det gjorde det, selv Tue var imponeret, men ikke så meget som jeg selv!

Langt senere, og efter mange anstrengelser, nåede vi til selvredning og makkeredning. Vinden var nu oppe på 10 m/s, og vi drev som en speedbåd hen over vandoverfladen. Det var her, at Jens og jeg nu lå og var forenet i vores skæbne. Han kiggede stift ind over siden på kajakken. Anstrengelsen stod malet i hans ansigt. "Klarer han den eller opgiver han?", tænkte jeg, imens jeg krampagtigt holdt fast i cockpittanten på hans kajak "- og klarer jeg at holde grebet?" Han kom op, og smidig som en kat smøg han rumpen ned i den balje vand der stod i hans kajak. Han hundefrøs ligesom jeg, og alligevel fortsatte Tue; "Det er en ommer". Efter endnu et par vejledninger lykkedes det "Vi, de druknede" at gøre ham tilfreds.

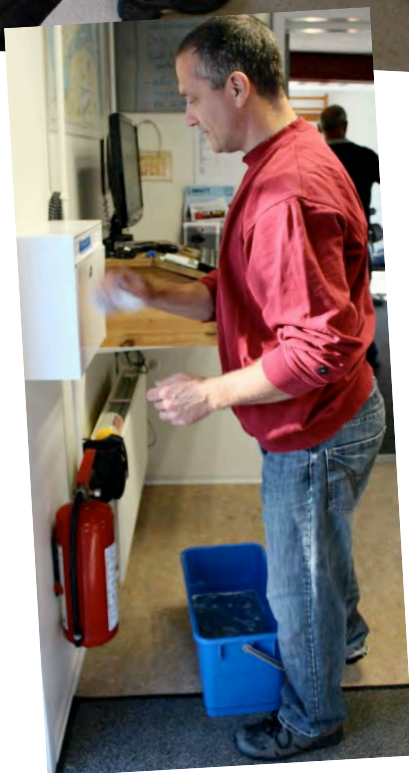
Udpinte lå vi alle fire i indsejlingen til en havn på Aalborg siden, og kiggede ud over fjorden. Vinden var pænt stærk nu. Skal...skal ikke?... Som de siger i Norge, når man er på tur i højfjeldet, og det bliver uvejr: "Det er ingen skam at snu" (Det er ingen skam at vende om). Og som den erfarne kajakroer Tue er, forlangte han, at vi blev transporteret det sidste stykke hjem til KKL på hans trailer..... og i Skoda limousine. Få dage efter lå EPP2 beviset i postkassen.



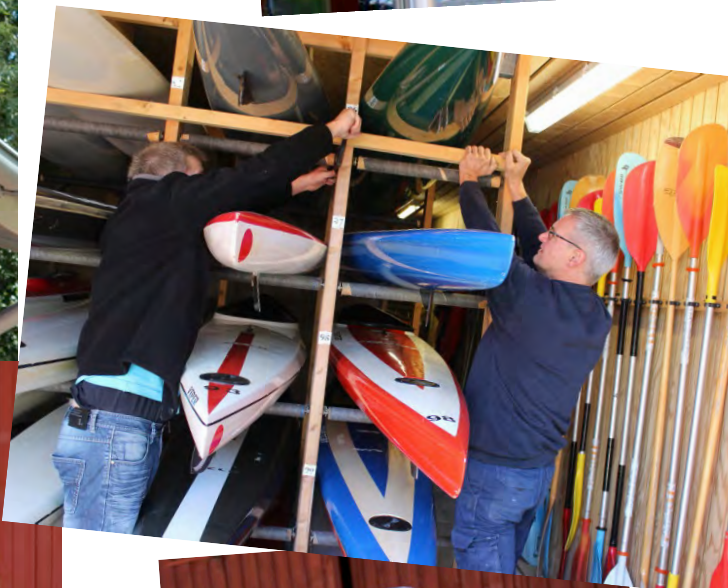
Her Instruktør Tue Olesen samt Ulla Bundgaard og Jens Winther, der sammen med John Andersen prøvede kræfter med EPP2 prøven på en kold dag

Arbejdsdag 28. september 2013

Galleri: Lars Erik Larsen







Aktivitetskalender

Af Lars Erik Larsen

Januar 2014		
On	1	Nytårsdag
To	2	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	3	
Lø	4	10.00 Fællesroning
Sø	5	Havneræs – Randers. Se opslag i klubben 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	6	16.15 Træning konkurrencehold 19.00 Bestyrelsesmøde
Ti	7	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	8	
To	9	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	10	
Lø	11	8.00-16.00 – DM ergometer Rødovre 10.00 Fællesroning
Sø	12	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
Ma	13	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	14	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	15	
To	16	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	17	
Lø	18	10.00 Fællesroning
Sø	19	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	20	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	21	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	22	
To	23	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	24	
Lø	25	10.00 Fællesroning
Sø	26	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
Ma	27	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	28	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	29	18.30 Rohandicap
To	30	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	31	

Februar 214		
Lø	1	10.00 Fællesroning
Sø	2	Havneræs – Silkeborg. Se opslag i klubben 14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	3	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	4	18.00 Løbehandicap 19.00 GENERALFORSAMLING
On	5	
To	6	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	7	
Lø	8	10.00 Fællesroning
Sø	9	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
Ma	10	16.15 Træning konkurrencehold 19.00 Bestyrelsesmøde
Ti	11	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	12	
To	13	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	14	
Lø	15	10.00 Fællesroning
Sø	16	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	17	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	18	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	19	
To	20	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	21	
Lø	22	10.00 Fællesroning
Sø	23	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
Ma	24	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	25	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	26	
To	27	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	28	

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 på hjemmesiden 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, når det bliver lyst nok – 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.

HUSK: Tilmelding på klubbens hjemmeside.

Hyttetur

Weekenden 14.-16. marts har klubben reserveret hytten ved Birkelse. Benyt muligheden for en ordentlig omgang roning inden sæsonstart. Mulighed for deltagelse hele weekenden eller en enkelt dag. Tovholder Frank Elnef.

Hold øje med opslag i klubben.

HUSK: Tilmelding på klubbens hjemmeside.

Marts 2014		
Lø	1	
Sø	2	Havneræs – Brabrand. Se opslag i klubben 14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	3	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	4	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	5	
To	6	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	7	
Lø	8	10.00 Fællessroning
Sø	9	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
Ma	10	16.15 Træning konkurrencehold 19.00 Bestyrelsesmøde
Ti	11	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	12	
To	13	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	14	Hyttetur – Birkelse - Ryå. Tilmelding på hjemmesiden
Lø	15	Hyttetur – Birkelse - Ryå. 10.00 Fællessroning
Sø	16	Hyttetur – Birkelse - Ryå. 14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	17	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	18	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	19	
To	20	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	21	
Lø	22	10.00 Fællessroning
Sø	23	14.00 Træning børn/ungdom 16.00 Svømning Gl. Lindholm Skole – alle
Ma	24	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	25	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	26	
To	27	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	28	
Lø	29	9.00 ARBEJDS DAG
Sø	30	SOMMERTID BEGYNDER !!!!!
Ma	31	16.15 Træning konkurrencehold