

LIMNYT

Nr. 9 – April 2014



I dette nummer:

- Nordjyske Idrætspris 2014
- 24 timers sponsorløb
- Amalie om livet i København
- DM i ergometer – masser af medaljer til KKL!
- Tirsdagstræning, set fra en "bette splejs"
- Klubbetøj – kan snart købes
- White water rafting i Chile - vor udsendte kajakbums fortæller
- Kommende arrangementer
- – og meget mere...

Indhold

Huskere	2
Bestyrelse og udvalg	2
Næste blad	2
Formanden har ordet.....	3
Nordjyske Idrætspris 2014.....	3
24 timers sponsorløb 2014	4
Livet i København.....	5
Havkajak nyt.....	5
DM i ergometer 2014.....	6
Generalforsamling 4.februar 2014	7
Bestyrelsesmedlemmernes ansvarsområder	8
Bygning af nyt bådhus	8
Lidt konkurrencemenneske er man vel.....	9
Hørt i herrernes omklædningsrum	9
Nyt tilbud til begyndere – og andre	10
Sponsorer	10
Klubtøj	11
På tur i Chile	12
Kalender	14
Faste aktiviteter	15
Gudenå Maraton	16
13. september 2014.....	16
Rabataftaler	16
Næste Limnyt	16
Dalsland Kanot Maraton	16

Forsidefoto

Fotograf: Tue Olesen

Billedet viser Lars Mikkelsen på en dejlig surfdag ved Løkken. Lars opfordrer i øvrigt alle til at prøve kajaksurf – det er super sjovt!

Huskere

Klubbens hjemmeside:

www.kajakklubben.dk

Webmaster: John Reinau, jhr@euclive.dk

Facebookgruppe:

<https://www.facebook.com/groups/15406565207/>

(eller søg på "kano og kajakklubben limfjorden")

Find klubbens billedgalleri her:

<https://picasaweb.google.com/www.kajakklubben.dk>

Bestyrelse og udvalg

KKL bestyrelse

Flemming Grønberg – formand. Tlf. 22 80 64 42

Mail: flgr@metalcollege.dk

Flemming Jensen – næstformand/sekretær. Tlf. 40 28 58 75

Mail: flemjen@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

Kim Thomsen. Tlf. 25 12 12 88

Mail: kimt0312@gmail.com

Chris Brix: 21 71 35 78

Mail: ctbrix@gmail.com

21 71 35 78

Vinni Hansen – bogholder. Tlf. 29 82 31 45

Mail: vinniullits@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

Næste blad

Udkommer juni 2014.

Deadline: 10/6 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!

Formanden har ordet

Af Flemming Grønborg

Så nærmer standerhejsningen sig med raske skridt. Dermed også velkommen til en masse nye medlemmer af vores lille forening ☺. Forhåbentlig også et velkommen tilbage til en masse af de "gamle" medlemmer, måske endda formanden vil være at finde på vandet i den nye sæson ;-)



Efter en veloverstået generalforsamling med flot fremmøde vil jeg gerne sige en stor tak til Thomas Christensen og Steffen Martens. Tak for jeres indsats i bestyrelsen, og tak for den tid, I har brugt for KKL. Når to går ud, er der jo i sagens natur plads til to nye hoveder. Chris Brix og Henriette Skjønning er de nye arbejdsheste i bestyrelsen. Velkommen til jer ☺. Herligt med en velfungerende bestyrelse med en bred kontakthflade i klubben. Jeg synes, det gør en klub stærk, når alle interessegrupper i klubben har en repræsentant i bestyrelsen.

I skrivende stund venter jeg og resten af bestyrelsen i spænding på, om det vil lykkes Amalie Thomsen at få del i den Nordjyske Idrætspris på 100.000kr. Amalie er efter indstilling fra klubben mellem de tre nominerede til prisen. Vi håber, der falder lidt af, det har hun fortjent (se artikel til højre, red.).

Flere af de nye talenter er blevet tilbudt at deltage i Kraftcenter Silkeborg's træningslejr her i foråret. Det lover godt for fremtiden inden for kaproningen i klubben.

Bruno Simonsen knokler med tegningerne til det nye byggeri. Ja, faktisk har han været på kursus for at løse opgaven ;-). Forhåbentligt kan byggeriet blive det sidste foreløbig.... Dog er der jo stadig nogen, som snakker om sauna..... men den er jo nok lavet på en formiddag, med alle dem som har sagt, de vil hjælpe ;-). Meeen først skal der trænes på bådhuset ☺

Jensen og alle de kvinder, der kan samles omkring ham, er ved at starte op med planlægningen af årets 24 timersløb. Igen i år vil det blive et sponsoreløb til ungdomsfonden. Jeg håber, at alle, som kan vride en krone ud af firmaer, familie eller andre, vil yde en indsats både på vandet og på land. I år er der et nyt koncept på vej, men mere om det senere. Datoen er lørdag den 21. juni.

Og nå ja. Husk det nu: Ingen må krydse fjorden eller ro udenfor vinter-roområdet før efter 1/5. Heller ikke selv om det er fint vejr.....

Gode ro hilsner!
Flemming Grønborg

Nordjyske Idrætspris 2014

Af Kim Thomsen

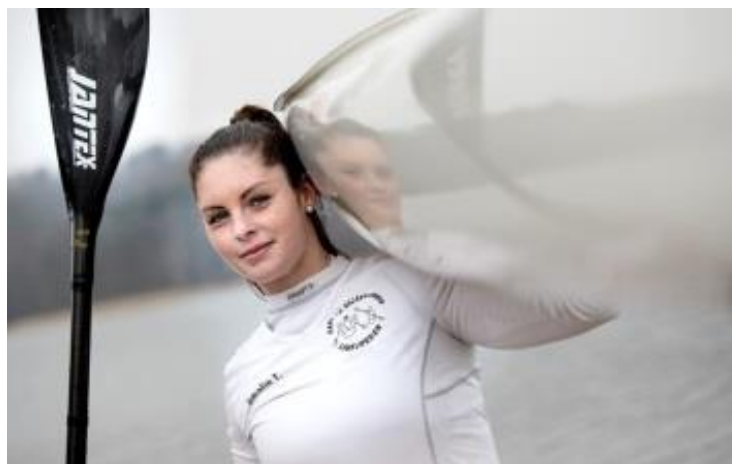


Da den Nordjyske Idrætspris 2014 skulle uddeles d. 20/3, var der, ud af 116 forskellige indstillinger, nomineret tre til prisen: En roklub, en ildsjæl og så Amalie Thomsen.

Det blev lige ved og næsten, men det blev desværre Hadsund Roklub som løb med prisen og de 100.000 kr.

Hadsund Roklub var også nomineret i 2008.

Der skal lyde en tak til dem som har indstillet Amalie, og vi må bare prøve en anden gang!



24 timers sponsorløb 2014

Af: Anne Kvist, Anne Ladefoged, Nete Rosenkilde og Flemming Jensen

Støt KKL's elite- og ungdomsfond

Traditionen tro afholder KKL 24 timers sponsorløb hvert andet år, og vi opfordrer derfor jer alle til at sætte et stort kryds i kalenderen fra lørdag den 21/6 kl. 10.00 og 24 timer frem!



Starten på 24-timers-løbet 2012

24 timers sponsorløb går i korte træk ud på at ro så mange kilometer som muligt på 24 timer. Der roes på nogle fastlagte ruter på mellem 3 og 10 kilometer. Roerne planlægger selv deres indsats over de 24 timer løbet varer, og indlægger mad-pauser og hvil efter behov. Løbsstrukturen gør det oplagt for ALLE klubbens medlemmer at deltage. Om man er eliteroer, børne- eller ungdomsroer, aktiv hverdagsroer, seriøs hyggeroer, mindre seriøs hyggeroer, garvet roer, nyklækket roer, kapbådsroer, turbådsroer eller havkajakroer, så kan dette arrangement blive sæsonens helt store oplevelse!

Formålet med sponsorløbet er at samle penge ind til vores fantastiske, talentfulde elite- og ungdomsroere. Der kan enten støttes med et beløb pr. kilometer roet af en løbsdeltager eller med et fast beløb. De indsamlede midler vil gå ubeskåret til elite- og ungdomsfonden, der støtter elite- og ungdomsroerne i forbindelse med løb og træningslejre.

Deltagerne skal selv finde sponsorer til løbet. Det kan for eksempel være familie, venner, naboer, kolleger, arbejdsplads eller andre virksomheder, man har kontakt til. Hvis du som deltager ikke har kunnet finde sponsorer, kan du selvfølgelig stadig deltage i løbet på lige fod med alle andre. Som løbsarrangør arbejder vi på at skaffe nogle løbssponsorer, som sponsorerer et beløb pr. roet kilometer samlet for alle deltagere.

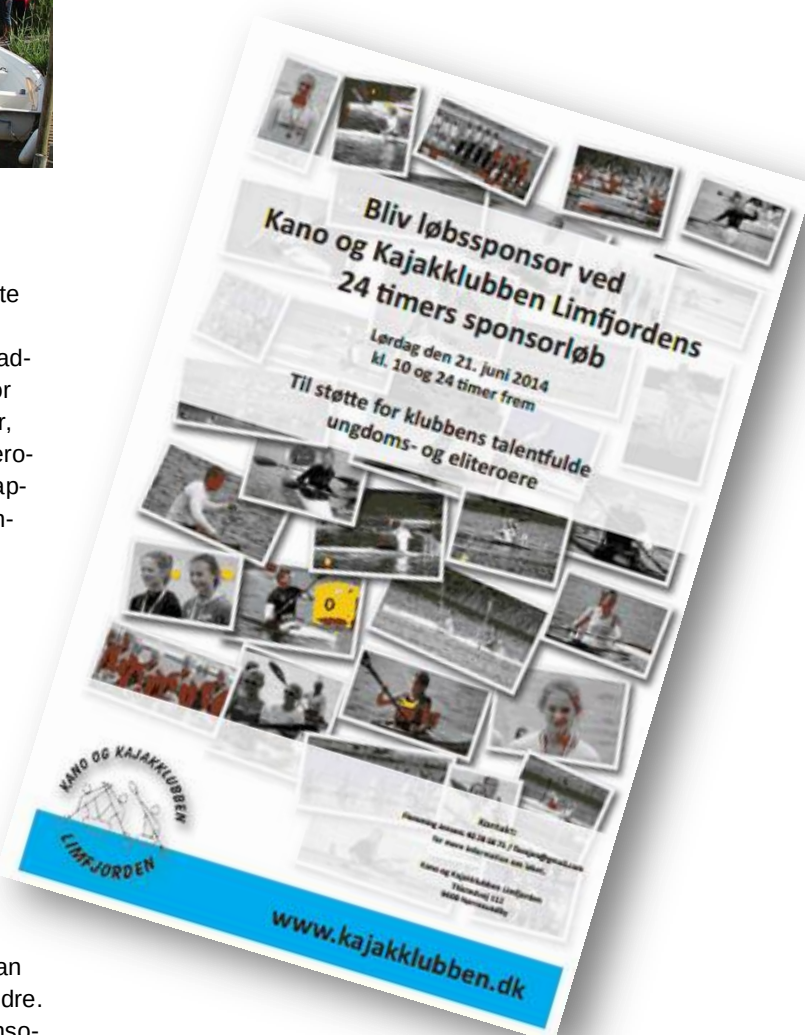
Der bliver udarbejdet PR-materiale, der fortæller om arrangementet og forklarer, hvordan man bliver sponsor. Materialet bliver tilgængeligt ca. 5. april i digital form på hjemmesiden og i printet form i klubben, når der bliver åbnet for tilmelding til løbet.

Vi satser på, at mange af klubbens medlemmer, familier og naboer vil kigge forbi i løbet af de 24 timer, og derfor arbejder vi på at skabe et tilskuerområde på plænen foran slingersen med en bod, hvor man som tilskuer kan få sig lidt forplejning, og hvor man kan hygge sig og heppe på roerne.

I forbindelse med arrangementet har vi brug for hjælpere til blandt andet at tælle omgange og sørge for forplejning af roerne, så hvis du ikke er interesseret i selv at ro, men alligevel ønsker at deltage i dette hyggelige arrangement, kan du kontakte én fra arbejdsgruppen, som består af: Anne Kvist, Anne Ladefoged, Nete Rosenkilde og Flemming Jensen.

Spørgsmål vedr. løbet kan stilles til Flemming Jensen på: flemjen@gmail.com.

Vi ser frem til 24 fantastiske timer!



Anne Kvist har lavet flot sponsor- og PR-materiale, som vil blive tilgængeligt både elektronisk og som foldere og opslag. Der er allerede hængt tilmeldingsplakat op i klubben

Livet i København

Af: Amalie Thomsen

I sommeren 2013 tog jeg skridtet og flyttede til København for at kunne deltage i landsholdets daglige træning på elitecenteret ved Bagsværd Sø. Det betød, at jeg ikke længere skulle træne meget alene, som jeg før havde gjort.

Jeg flyttede ind i en Team Danmark lejlighed, som forbundet har i Bagsværd, tæt på elitecenteret, så der ikke er så langt til træning. Jeg flyttede sammen med Emma Jørgensen fra Maribo, som flyttede til København på samme tid som mig.

Da jeg flyttede, manglede jeg sidste år af min HF, som jeg har taget på 3 år. Det var derfor et godt tidspunkt for mig at flytte, fordi min klasse var blevet studenter, og jeg skulle derfor alligevel starte i en ny klasse.

De første måneder i København gik rigtigt godt. Vi vandt Bronze til U23 VM, og det gik godt med at klare mig selv. I efteråret blev vores træner fyret, og det hele blev lidt kaos, og det meste blev overladt til os selv. Men pigerne jeg træner med og jeg fik lavet vores egne træningsprogrammer, som vi kunne følge, indtil der blev ansat en ny træner, og det er der nu, og der er stille og roligt ved at komme styr på tingene igen.

En typisk dag for mig består af, at jeg er til morgen træning, hvorefter jeg tager direkte i skole, hvor jeg typisk har fri kl. 16, derefter skal jeg direkte til træning igen om eftermiddagen. Og så er jeg hjemme igen ved 19:30 tiden, og så er dagen gået ☺



Havkajak nyt

Af Henriette Skjønning

Så er vintersæsonen ved at være slut for i år og træningen i klorvand bliver nu skiftet ud med fjord- og havvand. Vores træning i Vadum svømmehal slutter den 27/4. Alle har gået på med krum hals og flyttet sig meget - både mentalt og fysisk. Der er blevet trænet på forskellige niveauer med forskellige rul, balanceøvelser, vandtilvænning og redninger i klorvandet. Spist lækker kage og hygget. Vi genoptager denne succes igen til næste vinterhalvår.



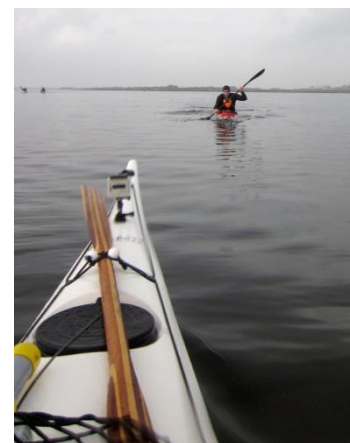
I sommerhalvåret vil træningen fortsætte på fjorden hver torsdag kl. 18.30-21. Der er ingen trænere tilstede, men tidspunktet er fastlagt til fælles havkajaktræning, så mød op og lad os se, om vi kan få gang i noget fælles havkajaktræning.

Er du interesseret i havkajak, så deltag i Havkajakmødet den 24/4 kl. 19-21. Her vil du kunne møde en del af banden, få mere information og kunne give dit besyv med. Det er her, vi planlægger alle vores fremtidige aktiviteter, så jo flere folk, jo flere aktiviteter.

Vi planlægger bl.a. at lave et introhold for de, der gerne vil ro i klubbens havkajakker. Datoerne offentliggøres senere, men det vil blive på en "havkajak-torsdag". Der er ligeledes planer om kortere/længere fællesture, øvelse i pakning af kajak til langtur, rul og redninger, surf, kajakpolo, to hyggeaftener med grill og leg på vandet, intro til grønlandske rebøvelser samt "Se mit rovand" arrangement sammen med Aalborg vandcenter den 13/9, hvor de andre havkajakklubber er inviteret til at opleve vores rovand (www.havkajaknord.dk)...og andet godt, så kom frisk og tjek det ud!

STAY TUNED!

Tilmeld dig "Havkajaknyheder" på hjemmesiden - og hold dig desuden opdateret ved at læse opslagene på opslagstavlen, klubbens facebookgruppe og deltag i havkajakmøderne (to x årligt)... og træn med om torsdagen.



Vi ses på fjorden!
Foto: John Andersen



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

DM i ergometer 2014

Oplevet af en nybegynder i ergometer

Af Lone Pedersen

Sammen med en lille flok KKL'ere, tog jeg af sted en fredag eftermiddag i starten af januar mod destination Roskilde. Lørdag morgen tog vi videre til Rødovre Centret, hvor jeg roede ergometer i hhv. knap et minut og godt 2½ minutter. Sent lørdag aften var jeg hjemme igen med 2 DM-guldmedaljer i bagagen, på distancerne 200 og 500 meter.

Historien startede egentlig en gang i efteråret 2011, da Thim tilbød en fast ugentlig ergometertræning/instruktion for dem der havde lyst til at stifte lidt nærmere kendskab med de maskiner. Der trænede jeg hver søndag eftermiddag i en periode. Det var rigtig godt at få lidt tekniktræning, når man siden begynderholdet, et par år tidligere, ellers bare har hyggemotionsroet lidt. Det var også ret god træning fysisk. De ergometre er bare lidt hårdere at ro i end at ro på vandet. Og så blev der lokket lidt med, om jeg ikke skulle med til DM. Egentlig syntes jeg ikke selv, at jeg roede hurtigt nok i forhold til tiderne fra de tidligere år. Men tanken om, at det var en mulighed, blev sået.

Året efter havde jeg ikke rigtig gejsten til at gå i gang med træningen. Men da Thim i midten af november 2013 tilbød at lave ergometertræning hver fredag, var jeg forholdsvis klar på at gå i gang med at træne, med det mål at deltage i DM i ergometer til januar. Helene var endnu mere klar. Hun havde også deltaget året før og vundet et par sølvmedaljer der. Udover hende var der Sanna og Charlotte, som en gang imellem trænede med og så Sara, som ror U14. Det blev nogle rigtig hyggelige, sjove og hårde fredage. Jeg var altid i godt humør når jeg tog hjem efter træning.

Foruden den fælles træning om fredagen, trænede jeg i starten ergometer 1 gang mere om ugen, samt deltog i den fælles styrketræning i KKL om tirsdagen. Jeg syntes det var rigtig hårdt i de første uger. Havde konstant ondt i det meste af kroppen og mega ondt i deltamusklen (sidder på ydersiden af skulderen over biceps og triceps). Tanken om træning flere gange om ugen end de 2 gange ergometer var slet ikke noget, jeg syntes virkede som en mulighed. Selvom lidt hyppigere træning nok var mere optimalt, når nu det var DM, der var målet. I forlængelse heraf sprang jeg nogle muskelfibre (eller hvad det nu var) på bagsiden af den ene skulder ved en fredagstræning. Så jeg var ved at opgive ideen om DM og tænkte, at den form for træning bare ikke var noget for min krop. Men med lidt pause

og lidt mere forsigtig træning gik det heldigvis alt sammen over, og smerterne ændrede sig til lidt mere almindelig muskelømhed. Øgede træningshyppigheden en smule, så jeg roede 3 gange om ugen.

Jeg havde heldigvis ferie i perioden mellem jul og nytår, og her lykkedes det mig at være forholdsvis seriøs. Trænede ergometer hver anden dag og løb hver anden dag, bortset lige fra juleaftensdag og nytårsaftensdag. Løb, fordi jeg var klar over, at min generelle kondition nok godt kunne være lidt bedre. Og så hjalp det også med at holde vægten, den bliver jo tastet ind på ergometret, når man ror og er med til at definere hastigheden. Det lykkedes også, det med vægten, selv om det var december.

En uges tid inden DM skulle løbe af stablen, blev deltagerlisten offentliggjort. Jeg var den eneste i min aldersklasse; kvinder masters +45. (Man er master fra +35 og derfra så kører det derop af i klasser med 5 års intervaller.) Så det var lidt træls - at træne og så ikke få nogen konkurrence. Men så var jeg jo sikker på medaljer og kunne bare deltage for oplevelsens skyld. Måske mere for at få en god tid. Jeg ville jo helst ikke være den

sidste af mastersroerne i mål. I Helenes klasse, master +35, var der en deltager mere på 200 meter, men ikke andre på 500 meter. Derudover var der 3 andre deltagere i ældre klasser, både på 200 og 500 meter. Men jeg havde jo luret tiderne fra de tidligere år og set, at nogle af dem ror ganske hurtigt.

Nå, men vi tog altså af sted i bil fredag d. 10. januar, kl. 15.30. Tog færgen fra Århus til Odden. Overnattede på et vandrehjem i Roskilde, hvilket ikke var den bedste oplevelse. De ydre ram-

mer var fine nok, men vi havde nogle meget larmende overboere, så det kneb gevaldigt med at få sovet ordentligt. Men lørdag morgen kl. 8 gik det løs i Rødovre Centret: DM i ergometer!. Udover Sara, Helene og jeg, var der Thim, Rune, Magnus og Jeppe. De sidste to ror hhv. U14 og U12.

Konkurrencen foregik inde midt i centret på en stor plads. Vi fandt vores eget lille hjørne, inden for et afmærket område, hvor vi kunne have vores ting og sidde og slappe af. Midt på pladsen stod der 8 ergometre på række og bagved var der en stor skærm, hvor tilskuerne kunne følge med, altså se hastighed på hver enkelt roer og se tilbagelagt distance. Mellem ergometerne var der også små skærme, hvor roerne kunne følge med - man sad jo med ryggen til den store skærm.

Kvindemasters-distancerne skulle først afholdes midt eftermiddag, så der var god tid til at følge de andre KKL-roere og i det hele taget kigge på andre roere. Det var sjovt at opleve intensiteten for hvert heat og opleve tilskuernes opbakning. Der var en del tilskuere faktisk, mest kajakfolk fra alle de andre klubber, men selvfølgelig også handlende som tilfældigt kom forbi. En



del spurgte flere gange om, hvad det var der foregik. Og da der i de yngre klasser var store forskelle på roernes fysiske formåen, var der altid nogen der sad tilbage efter de andre var færdige. Men disse "efternølere" fik altid stor støtte fra publikum og blev klappet i mål.

Det var en oplevelse at være til stede blandt nogle af stjernerne inden for kajaksporten. Og Maribo kajakklub holdt til i samme indhegning som KKL, så Rene Holten Poulsen vimsede rundt omkring tæt på, en pæn del af tiden. Ikke mindst var det selvfølgelig en rigtig god oplevelse at se Amalie blive danmarksmester i seniorklassen på 500 meter. Sara klarede det også rigtig godt. Hun vandt begge de indledende heat i både 200 og 500 meter. I begge finaler blev det til sølv på 200 meter, efter en meget spændende og tæt afslutning.

Kl. 14.15 skulle vi så ro 500 meter. Alle masterskvinder roede samtidigt. Vi var 5 i alt. Jeg havde besluttet på forhånd, at jeg ikke ville følge med i, hvordan jeg lå i forhold til de andre. Tænkte det ville dræne mig for energi hvis jeg så, at jeg var meget bagud. Min plan var at finde det banetempo, jeg troede på jeg kunne holde hjem, og så holde fokus på det. Det gik også fint - roede 15 sekunder hurtigere end den tid jeg havde roet i forbindelse med træningen. Og ingen syre i armene. Så var glad allerede inden jeg var færdig med at ro. Jeg kunne nemlig se min tid blev bedre, end jeg havde turdet håbe forud. Helene var hurtigst af alle med en pæn margin til den nærmeste. Nr. 2, 3 og 4 (mig) - lå ret tæt, så jeg ærgrede mig bagefter over, at jeg ikke havde fulgt med i, hvordan jeg lå i forhold til de øvrige. Men jeg blev jo danmarksmester alligevel. Kl. 15.15 skulle vi ro 200 meter. Her var vi i alt 6 mastersroere. Jeg blev i det felt samlet nr. 2 efter Helene og roede et par sekunder hurtigere end jeg havde gjort før. Og vandt så mit andet danmarksmesterskab, inden for en time ☺. Helene jo ligeså.

Skylder lige at berette, at herrerne da også fik lidt medaljehøst med hjem. Thim vandt sølv på 200 meter, master +40 og Rune fik bronze på 1000 meter, master +35. Magnus og Jeppe kæmpede begge bravt, på både 200 og 500 meter, men det lykkedes ikke nogen af dem, at gå videre fra de indledende heat til finalerne.

Alt i alt var det en rigtig god og sjov oplevelse at være med til DM i ergometer - medaljer eller ej. Det er ikke mindst en rigtig god motivation til at få trænet, at have det som mål. Så det kan kun anbefales. Hvornår mon vi skal have kagemand? ☺



Generalforsamling 4.februar 2014

Af: Lars Erik Larsen

- i god ro og orden.

Årets generalforsamling havde samlet en pæn procentdel af klubbens medlemmer og blev afviklet helt i overensstemmelse med klubbens vedtægter.

I sin beretning fremhævede Flemming Grønberg de mange fine resultater klubbens eliteroere havde opnået i den forgangne sæson og håbede, at det måtte blive lige så flot i det kommende år. Der var tak til det store arbejde, der var blevet lagt i klubben i forbindelse med træning, begynderkurser, arbejdsweekender, i de mange udvalg osv. osv. Og så kiggede han ellers fremad mod nogle af det kommende års arrangementer og opgaver: 24-timersløb og bygning af nyt bådhus med forventet start i efteråret 2014. (Begge dele omtales andet steds i bladet)

Kasserer Henrik Sørensen kunne fremlægge et regnskab, som så endog meget fornuftigt ud – ikke mindst med tanke på det kommende års byggeprojekt. Byggeprojektet er indregnet i budgettet for 2014 – og for at få lidt bedre balance foreslog bestyrelsen udskrivning af et ekstraordinært "byggekontingent" på 200,- pr. medlem, hvilket blev enstemmigt vedtaget.

Desuden blev bestyrelsens Målsætning og handleplan 2014 – 2017 vedtaget. Og endelig blev en revision af vedtægterne for ungdomsfonden vedtaget, hvilket muliggør, at der fremover også kan ydes støtte til eliteroere over 18 år.

Steffen Martens og Thomas Christensen takkede af fra bestyrelsen og blev erstattet af nye kræfter: Henriette Skjønning og Chris Brix. Martin Thomsen, Søren Larsen og Rune Kristensen er suppleanter i nævnte rækkefølge.

Til sidst blev der sat navne på de ansvarlig for klubbens mange udvalg – listen kan ses forrest i nærværende blad.

"Historiker" søges..

Finn Christensen gjorde opmærksom på, at han ligger inde med en stor mængde udklip og andet materiale fra KKL's snart lange historie – og opfordrede til, at én med tid og lyst ville ordne og organisere materialet, så det blev tilgængeligt for klubbens medlemmer. Opfordringen er hermed givet videre.

Og sådan sluttede en velforberedt og -afviklet generalforsamling i ualmindelig god ro og orden.

Et detaljeret referat af generalforsamlingen kan læses på www.kajakklubben.dk

Bestyrelsesmedlemmernes ansvarsområder

Efter generalforsamlingen d. 4. februar har den nyvalgte bestyrelse konstitueret sig som følger:

Flemming Grønborg - Formand

Ansvarlig for Begynderroningen. Kontaktperson til bådudvalget. Kontaktperson til festudvalget. Kontakt til offentlige myndigheder og forbund.

Flemming Jensen - Sekretær og næstformand

Ansvarlig for arbejdsdage, kontakt til husudvalget, Kontakt til bladudvalget. Tilmelding til Vendelboløbet og tilmelding til Havnæræs.

Henrik Sørensen - Kasserer

Ansvarlig for at søge tilskud hjem til klubben, fra bl.a. Aalborg Kommune og SIFA. Formand for klubbens sponsorudvalg. Kontaktperson til webmaster / hjemmeside.

Kim Thomsen - Bestyrelsesmedlem

Kontaktperson til kapudvalget og eliteroerne. Ansvarlig for motionsrummet og vinterens styrketræning. Ansvarlig for klubbetøj.

Henriette Skjønning - Bestyrelsesmedlem

Ansvarlig for havkajakudvalget. Ansvarlig for livredderbeviser og førstehjælpskurser.

Chris Brix - Bestyrelsesmedlem

Ansvarlig for turudvalget og kontaktperson til børne- og ungearbejdet, herunder indsamling af børneattester.

Martin Thomsen - 1. bestyrelsessuppleant

Vinni Ullits - Bogholder

Ansvarlig for klubbens daglige økonomiforhold, opkrævning af kontingent og hjemmesidens bookingsystem, ansvarlig for medlemskartoteket.

Kontaktoplysninger på bestyrelsesmedlemmer og udvalgsansvarlige fremgår af klubbens hjemmeside og i alle klubblade.

Godkendt på bestyrelsesmøde mandag d. 17. marts 2014

Bygning af nyt bådhus

Information fra bestyrelsen

- revideret af Søren Larsen



Lige nu ligger der kun en bunke haveaffald, men til næste år måske et stort nyt bådhus ☺

I øjeblikket er sidste hånd ved at blive lagt på byggeansøgningen til Aalborg Kommune. KKL har fået miljøgodkendelse til byggeriet, så selve byggetilladelsen skulle være en formalitet.

Byggeriet vil omfatte en carport til trailerne, 7 nye afsnit til kajaker, et grejrum og et lille åbent værksted.

Byggeriet vil blive opført tilsvarende de eksisterende båderum, dog vil det nye blive lavet med fladt bagudhældende tag.

I løbet af efteråret regner bestyrelsen med at indkalde til en del arbejdsdage / -weekender for at få byggeriet påbegyndt. Der er en klar forventning om at nybygningen senest skal stå færdig til standerhejsningen i april 2015. Der foreligger endnu ikke en endelig beregning på, hvad byggeriet kommer til at koste, men et forsigtigt gæt er i omegnen af 200.000 kr.

Vi mangler bådpladser, men har ikke nok penge til at løse problemet. Derfor blev der på generalforsamlingen 4. februar 2014 stillet et forslag om, at alle aktive medlemmer over 18 år, som betaler et halvårligt kontingent på 750,00 kr., opkræves ekstra 200 kr. for andet halvår 2014. Generalforsamlingen vedtog enstemmigt bestyrelsens forslag! Det betyder så, at opkrævnin-gen for andet halvår 2014 vil være på 950 kr. i stedet for de sædvanlige 750 kr.

Så en beskeden engangs-opkrævning på kr. 200,- og en god arbejdsindsats fra alle vores medlemmer, vil kunne give alle mulighed for at få plads til din egen båd næste år!

Lidt konkurrence-menneske er man vel...

Af Zita Bak-Jensen

Som volleyballspiller er jeg vant til at styrketræne flere gange om ugen. Tidligere styrketrænede jeg udelukkende i stadionhallens styrkelokaler, hvor jeg næsten kun træner sammen med nogle basketballspillere på mindst 2 meter, hvor jeg naturligvis er den absolut svageste. Derfor blev jeg, som det konkurrence-menneske jeg nu engang er, nødt til at finde et andet supplement, hvor det var muligt at finde noget mere ligeværdig konkurrence!

Nu hedder det sig jo, at styrketræning ikke er en konkurrence, men som de fleste i klubben jo nok ved, er alt en konkurrence. Da jeg fandt ud af, at der var styrketræning her i klubben, var min første tanke egentlig, at det bare var et nyt sted, hvor jeg igen ville falde igennem som den slappest. Men i og med jeg aldrig siger nej til træning, tog jeg kampen op og meldte mig til tirsdagstræningen.

Da tirsdagen så kom, og klokken rundede de 19.00, så jeg med stor glæde rundt i lokalet - der var tændstikben og samtidig trak jeg gennemsnitsalderen et godt stykke ned! Men det hindrede ikke de fremmødte i at kommentere mit splejsede udseende: "Kan du løfte det dér med de små arme?". Men de spydige kommentarer stoppede brat, da hende den "bette splejs", viste sig at være lidt stærkere end de havde troet. De garvede motionister begyndte at hviske i hjørnerne: "Hvordan kan de små ben løfte det?". Og jeg må da indrømme, at det var en fryd, at se nogle af mine medroere være presset, fordi de ikke ville have det siddende på sig, at hende den "bette" kunne løfte mere. Så det er rart for en gangs skyld at træne blandt ligeværdige i en hyggelig og humoristisk atmosfære!

Hørt i herrerne om-klædningsrum

Af Tina Grønberg

Det er ofte til fællestræning man kan være så heldig at lægge øre til erfarne folks gode råd. Således også denne tirsdag, hvor et af klubbens nyere medlemmer overhørte en interessant ordveksling mellem to af klubbens ikke helt unge mandlige roere, som i øvrigt er helt faste deltagere til den fælles styrketræning hver tirsdag aften.

De to herrer var ved at klæde om og stod begge bukkede over deres respektive fødder, imens den ene sagde til den anden: "Er du også kommet dertil, hvor du skal have velcrolukning i dine sko?". Der blev ikke udvekslet så mange ord i øvrigt imellem de to, men den underliggende betydning var slet ikke til at tage fejl af, og den erfaring kan redaktionen da ikke sidde overhørig!

Trods tirsdagstræning under Kims kyndige ledelse hver eneste tirsdag mange vintre i træk, måtte de to herrer altså se i øjnene, at der var blevet længere og længere ned til skoene, og dermed muligheden for at kunne fastgøre disse ordentligt til fødderne.

Om der var tale om synets begrænsede afstand eller kroppens stivhed (idet vi ikke regner med, at benene var blevet længere over årene), melder historien desværre ikke noget om. Men den gode erfaring fik vi da med: **Hvis det er svært at binde dine snøreband, kan det anbefales at købe sko med velcrolukning!**

Skatka 
MODELÆKKERIER



Velkommen i Skatka - butikken der på en anderledes måde kombinerer kvalitetsvarer indenfor modelækkert tøj, sko, madspecialiteter og brugs-kunst

SOLSIDENS FARVER A/S



Hjørringvej 80
9400 Nørresundby
Tlf. 98 17 20 98
Mobil 20 77 50 16
kg@solsidensmaler.dk

Nyt tilbud til begyndere – og andre

Af Kapudvalget

Det har de sidste mange år været en tilbagevendende diskussion, hvad vi kan gøre for at integrere de mange nybegyndere i klubben. Begynderne opfordres til at deltage i lørdagsroning og i rohandicap, og det er der heldigvis en del, der gør. Men måske skal der flere farver på paletten?

Flere nybegyndere har efterlyst muligheden for mere målrettet træning og instruktion i teknik m.m. efter begynderkurserne er overstået. Kapudvalget har derfor udviklet et koncept, der imødekommer dette ønske, - og samtidig motiverer nybegynderne til at få roet en masse kilometer og introducerer dem til tirsdagstræningen:

- Roprotokollen indrettes med en side for nybegyndere, så det bliver let at følge, hvor mange km man selv og de andre begyndere har roet
- For at motivere nybegynderne til at få gang i pagajen laves en stor plakat, hvor man skrives på, når man runder 100 km og 200 km
- Der oprettes en ny km-pokal for nybegyndere
- For at kunne deltage i tirsdagstræningen skal man have roet 200 km inden 1. tirsdag i august. Ideen er at få nybegynderne med som gruppe i stedet for, at de kobles på enkeltvis. På den måde vil de i starten kunne følge hinanden – og det bliver mere overskueligt at give en ordentlig introduktion til træningen
- I løbet af sommeren arrangeres et par lørdagskurser for nybegyndere med fokus på hhv. teknik og træning efter program
- I forbindelse med begynderinstruktionen vil et par af de unge fra tirsdagstræningsholdet lægge vejen forbi og fortælle om det nye koncept og opfordre til, at så mange som muligt kobler sig på tirsdagstræningen
- Det er selvfølgelig også muligt for "gamle nybegyndere" – og alle andre at deltage i tirsdagstræningen ved at møde op kl. 18.30 – eller ved at kontakte Frans

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



Fri Bikeshop

Thistedvej 48, 9440 Nørresundby, Tlf. 98173753

www.vilhelmcykler.dk

Gratis parkering udenfor døren!

Klubtøj

Af Kim Thomsen

Så har vi fået nyt sortiment og bestillingsprocedure i forbindelse med køb af klub tøj!

Tidligere kunne man bestille direkte på nettet hos Sport 24, men på grund af problemer med trykket, som enten manglede eller sad forkert, ja så har vi aftalt med Sport 24 at vi et par gange om året laver en fælles bestilling, som vi så sender samlet til Michael fra Sport 24.

På denne måde er det den samme person som tager imod vores bestillinger, og vi håber så vi kan begrænse fejl og mangler.

Første bestilling vil blive omkring 1. maj, og igen til efteråret.

Der vil komme nærmere oplysninger på mail og hjemmeside.

Alle overdele er incl. klublogo på bryst og ryg, og navnetryk kan tilkøbes.

K&K LIMFJORDEN
KLUBKOLLEKTION 2014

NEWLINE
SÅV TEE T-SHIRT
Såv, 140/160-180
Børn: 100/120-140
Børn: 120/140-160
Børn: 160/180-200
Børn: 200/220-240
Børn: 240/260-280
Børn: 280/300-320
Børn: 320/340-360
Børn: 360/380-400
Børn: 400/420-440
Børn: 440/460-480
Børn: 480/500-520
Børn: 520/540-560
Børn: 560/580-600
Børn: 600/620-640
Børn: 640/660-680
Børn: 680/700-720
Børn: 720/740-760
Børn: 760/780-800
Børn: 800/820-840
Børn: 840/860-880
Børn: 880/900-920
Børn: 920/940-960
Børn: 960/980-1000
Børn: 1000/1020-1040
Børn: 1040/1060-1080
Børn: 1080/1100-1120
Børn: 1120/1140-1160
Børn: 1160/1180-1200
Børn: 1200/1220-1240
Børn: 1240/1260-1280
Børn: 1280/1300-1320
Børn: 1320/1340-1360
Børn: 1360/1380-1400
Børn: 1400/1420-1440
Børn: 1440/1460-1480
Børn: 1480/1500-1520
Børn: 1520/1540-1560
Børn: 1560/1580-1600
Børn: 1600/1620-1640
Børn: 1640/1660-1680
Børn: 1680/1700-1720
Børn: 1720/1740-1760
Børn: 1760/1780-1800
Børn: 1800/1820-1840
Børn: 1840/1860-1880
Børn: 1880/1900-1920
Børn: 1920/1940-1960
Børn: 1960/1980-2000
Børn: 2000/2020-2040
Børn: 2040/2060-2080
Børn: 2080/2100-2120
Børn: 2120/2140-2160
Børn: 2160/2180-2200
Børn: 2200/2220-2240
Børn: 2240/2260-2280
Børn: 2280/2300-2320
Børn: 2320/2340-2360
Børn: 2360/2380-2400
Børn: 2400/2420-2440
Børn: 2440/2460-2480
Børn: 2480/2500-2520
Børn: 2520/2540-2560
Børn: 2560/2580-2600
Børn: 2600/2620-2640
Børn: 2640/2660-2680
Børn: 2680/2700-2720
Børn: 2720/2740-2760
Børn: 2760/2780-2800
Børn: 2800/2820-2840
Børn: 2840/2860-2880
Børn: 2880/2900-2920
Børn: 2920/2940-2960
Børn: 2960/2980-3000
Børn: 3000/3020-3040
Børn: 3040/3060-3080
Børn: 3080/3100-3120
Børn: 3120/3140-3160
Børn: 3160/3180-3200
Børn: 3200/3220-3240
Børn: 3240/3260-3280
Børn: 3280/3300-3320
Børn: 3320/3340-3360
Børn: 3360/3380-3400
Børn: 3400/3420-3440
Børn: 3440/3460-3480
Børn: 3480/3500-3520
Børn: 3520/3540-3560
Børn: 3560/3580-3600
Børn: 3600/3620-3640
Børn: 3640/3660-3680
Børn: 3680/3700-3720
Børn: 3720/3740-3760
Børn: 3760/3780-3800
Børn: 3800/3820-3840
Børn: 3840/3860-3880
Børn: 3880/3900-3920
Børn: 3920/3940-3960
Børn: 3960/3980-4000
Børn: 4000/4020-4040
Børn: 4040/4060-4080
Børn: 4080/4100-4120
Børn: 4120/4140-4160
Børn: 4160/4180-4200
Børn: 4200/4220-4240
Børn: 4240/4260-4280
Børn: 4280/4300-4320
Børn: 4320/4340-4360
Børn: 4360/4380-4400
Børn: 4400/4420-4440
Børn: 4440/4460-4480
Børn: 4480/4500-4520
Børn: 4520/4540-4560
Børn: 4560/4580-4600
Børn: 4600/4620-4640
Børn: 4640/4660-4680
Børn: 4680/4700-4720
Børn: 4720/4740-4760
Børn: 4760/4780-4800
Børn: 4800/4820-4840
Børn: 4840/4860-4880
Børn: 4880/4900-4920
Børn: 4920/4940-4960
Børn: 4960/4980-5000
Børn: 5000/5020-5040
Børn: 5040/5060-5080
Børn: 5080/5100-5120
Børn: 5120/5140-5160
Børn: 5160/5180-5200
Børn: 5200/5220-5240
Børn: 5240/5260-5280
Børn: 5280/5300-5320
Børn: 5320/5340-5360
Børn: 5360/5380-5400
Børn: 5400/5420-5440
Børn: 5440/5460-5480
Børn: 5480/5500-5520
Børn: 5520/5540-5560
Børn: 5560/5580-5600
Børn: 5600/5620-5640
Børn: 5640/5660-5680
Børn: 5680/5700-5720
Børn: 5720/5740-5760
Børn: 5760/5780-5800
Børn: 5800/5820-5840
Børn: 5840/5860-5880
Børn: 5880/5900-5920
Børn: 5920/5940-5960
Børn: 5960/5980-6000
Børn: 6000/6020-6040
Børn: 6040/6060-6080
Børn: 6080/6100-6120
Børn: 6120/6140-6160
Børn: 6160/6180-6200
Børn: 6200/6220-6240
Børn: 6240/6260-6280
Børn: 6280/6300-6320
Børn: 6320/6340-6360
Børn: 6360/6380-6400
Børn: 6400/6420-6440
Børn: 6440/6460-6480
Børn: 6480/6500-6520
Børn: 6520/6540-6560
Børn: 6560/6580-6600
Børn: 6600/6620-6640
Børn: 6640/6660-6680
Børn: 6680/6700-6720
Børn: 6720/6740-6760
Børn: 6760/6780-6800
Børn: 6800/6820-6840
Børn: 6840/6860-6880
Børn: 6880/6900-6920
Børn: 6920/6940-6960
Børn: 6960/6980-7000
Børn: 7000/7020-7040
Børn: 7040/7060-7080
Børn: 7080/7100-7120
Børn: 7120/7140-7160
Børn: 7160/7180-7200
Børn: 7200/7220-7240
Børn: 7240/7260-7280
Børn: 7280/7300-7320
Børn: 7320/7340-7360
Børn: 7360/7380-7400
Børn: 7400/7420-7440
Børn: 7440/7460-7480
Børn: 7480/7500-7520
Børn: 7520/7540-7560
Børn: 7560/7580-7600
Børn: 7600/7620-7640
Børn: 7640/7660-7680
Børn: 7680/7700-7720
Børn: 7720/7740-7760
Børn: 7760/7780-7800
Børn: 7800/7820-7840
Børn: 7840/7860-7880
Børn: 7880/7900-7920
Børn: 7920/7940-7960
Børn: 7960/7980-8000
Børn: 8000/8020-8040
Børn: 8040/8060-8080
Børn: 8080/8100-8120
Børn: 8120/8140-8160
Børn: 8160/8180-8200
Børn: 8200/8220-8240
Børn: 8240/8260-8280
Børn: 8280/8300-8320
Børn: 8320/8340-8360
Børn: 8360/8380-8400
Børn: 8400/8420-8440
Børn: 8440/8460-8480
Børn: 8480/8500-8520
Børn: 8520/8540-8560
Børn: 8560/8580-8600
Børn: 8600/8620-8640
Børn: 8640/8660-8680
Børn: 8680/8700-8720
Børn: 8720/8740-8760
Børn: 8760/8780-8800
Børn: 8800/8820-8840
Børn: 8840/8860-8880
Børn: 8880/8900-8920
Børn: 8920/8940-8960
Børn: 8960/8980-9000
Børn: 9000/9020-9040
Børn: 9040/9060-9080
Børn: 9080/9100-9120
Børn: 9120/9140-9160
Børn: 9160/9180-9200
Børn: 9200/9220-9240
Børn: 9240/9260-9280
Børn: 9280/9300-9320
Børn: 9320/9340-9360
Børn: 9360/9380-9400
Børn: 9400/9420-9440
Børn: 9440/9460-9480
Børn: 9480/9500-9520
Børn: 9520/9540-9560
Børn: 9560/9580-9600
Børn: 9600/9620-9640
Børn: 9640/9660-9680
Børn: 9680/9700-9720
Børn: 9720/9740-9760
Børn: 9760/9780-9800
Børn: 9800/9820-9840
Børn: 9840/9860-9880
Børn: 9880/9900-9920
Børn: 9920/9940-9960
Børn: 9960/9980-10000
Børn: 10000/10020-10040
Børn: 10040/10060-10080
Børn: 10080/10100-10120
Børn: 10120/10140-10160
Børn: 10160/10180-10200
Børn: 10200/10220-10240
Børn: 10240/10260-10280
Børn: 10280/10300-10320
Børn: 10320/10340-10360
Børn: 10360/10380-10400
Børn: 10400/10420-10440
Børn: 10440/10460-10480
Børn: 10480/10500-10520
Børn: 10520/10540-10560
Børn: 10560/10580-10600
Børn: 10600/10620-10640
Børn: 10640/10660-10680
Børn: 10680/10700-10720
Børn: 10720/10740-10760
Børn: 10760/10780-10800
Børn: 10800/10820-10840
Børn: 10840/10860-10880
Børn: 10880/10900-10920
Børn: 10920/10940-10960
Børn: 10960/10980-11000
Børn: 11000/11020-11040
Børn: 11040/11060-11080
Børn: 11080/11100-11120
Børn: 11120/11140-11160
Børn: 11160/11180-11200
Børn: 11200/11220-11240
Børn: 11240/11260-11280
Børn: 11280/11300-11320
Børn: 11320/11340-11360
Børn: 11360/11380-11400
Børn: 11400/11420-11440
Børn: 11440/11460-11480
Børn: 11480/11500-11520
Børn: 11520/11540-11560
Børn: 11560/11580-11600
Børn: 11600/11620-11640
Børn: 11640/11660-11680
Børn: 11680/11700-11720
Børn: 11720/11740-11760
Børn: 11760/11780-11800
Børn: 11800/11820-11840
Børn: 11840/11860-11880
Børn: 11880/11900-11920
Børn: 11920/11940-11960
Børn: 11960/11980-12000
Børn: 12000/12020-12040
Børn: 12040/12060-12080
Børn: 12080/12100-12120
Børn: 12120/12140-12160
Børn: 12160/12180-12200
Børn: 12200/12220-12240
Børn: 12240/12260-12280
Børn: 12280/12300-12320
Børn: 12320/12340-12360
Børn: 12360/12380-12400
Børn: 12400/12420-12440
Børn: 12440/12460-12480
Børn: 12480/12500-12520
Børn: 12520/12540-12560
Børn: 12560/12580-12600
Børn: 12600/12620-12640
Børn: 12640/12660-12680
Børn: 12680/12700-12720
Børn: 12720/12740-12760
Børn: 12760/12780-12800
Børn: 12800/12820-12840
Børn: 12840/12860-12880
Børn: 12880/12900-12920
Børn: 12920/12940-12960
Børn: 12960/12980-13000
Børn: 13000/13020-13040
Børn: 13040/13060-13080
Børn: 13080/13100-13120
Børn: 13120/13140-13160
Børn: 13160/13180-13200
Børn: 13200/13220-13240
Børn: 13240/13260-13280
Børn: 13280/13300-13320
Børn: 13320/13340-13360
Børn: 13360/13380-13400
Børn: 13400/13420-13440
Børn: 13440/13460-13480
Børn: 13480/13500-13520
Børn: 13520/13540-13560
Børn: 13560/13580-13600
Børn: 13600/13620-13640
Børn: 13640/13660-13680
Børn: 13680/13700-13720
Børn: 13720/13740-13760
Børn: 13760/13780-13800
Børn: 13800/13820-13840
Børn: 13840/13860-13880
Børn: 13880/13900-13920
Børn: 13920/13940-13960
Børn: 13960/13980-14000
Børn: 14000/14020-14040
Børn: 14040/14060-14080
Børn: 14080/14100-14120
Børn: 14120/14140-14160
Børn: 14160/14180-14200
Børn: 14200/14220-14240
Børn: 14240/14260-14280
Børn: 14280/14300-14320
Børn: 14320/14340-14360
Børn: 14360/14380-14400
Børn: 14400/14420-14440
Børn: 14440/14460-14480
Børn: 14480/14500-14520
Børn: 14520/14540-14560
Børn: 14560/14580-14600
Børn: 14600/14620-14640
Børn: 14640/14660-14680
Børn: 14680/14700-14720
Børn: 14720/14740-14760
Børn: 14760/14780-14800
Børn: 14800/14820-14840
Børn: 14840/14860-14880
Børn: 14880/14900-14920
Børn: 14920/14940-14960
Børn: 14960/14980-15000
Børn: 15000/15020-15040
Børn: 15040/15060-15080
Børn: 15080/15100-15120
Børn: 15120/15140-15160
Børn: 15160/15180-15200
Børn: 15200/15220-15240
Børn: 15240/15260-15280
Børn: 15280/15300-15320
Børn: 15320/15340-15360
Børn: 15360/15380-15400
Børn: 15400/15420-15440
Børn: 15440/15460-15480
Børn: 15480/15500-15520
Børn: 15520/15540-15560
Børn: 15560/15580-15600
Børn: 15600/15620-15640
Børn: 15640/15660-15680
Børn: 15680/15700-15720
Børn: 15720/15740-15760
Børn: 15760/15780-15800
Børn: 15800/15820-15840
Børn: 15840/15860-15880
Børn: 15880/15900-15920
Børn: 15920/15940-15960
Børn: 15960/15980-16000
Børn: 16000/16020-16040
Børn: 16040/16060-16080
Børn: 16080/16100-16120
Børn: 16120/16140-16160
Børn: 16160/16180-16200
Børn: 16200/16220-16240
Børn: 16240/16260-16280
Børn: 16280/16300-16320
Børn: 16320/16340-16360
Børn: 16360/16380-16400
Børn: 16400/16420-16440
Børn: 16440/16460-16480
Børn: 16480/16500-16520
Børn: 16520/16540-16560
Børn: 16560/16580-16600
Børn: 16600/16620-16640
Børn: 16640/16660-16680
Børn: 16680/16700-16720
Børn: 16720/16740-16760
Børn: 16760/16780-16800
Børn: 16800/16820-16840
Børn: 16840/16860-16880
Børn: 16880/16900-16920
Børn: 16920/16940-16960
Børn: 16960/16980-17000
Børn: 17000/17020-17040
Børn: 17040/17060-17080
Børn: 17080/17100-17120
Børn: 17120/17140-17160
Børn: 17160/17180-17200
Børn: 17200/17220-17240
Børn: 17240/17260-17280
Børn: 17280/17300-17320
Børn: 17320/17340-17360
Børn: 17360/17380-17400
Børn: 17400/17420-17440
Børn: 17440/17460-17480
Børn: 17480/17500-17520
Børn: 17520/17540-17560
Børn: 17560/17580-17600
Børn: 17600/17620-17640
Børn: 17640/17660-17680
Børn: 17680/17700-17720
Børn: 17720/17740-17760
Børn: 17760/17780-17800
Børn: 17800/17820-17840
Børn: 17840/17860-17880
Børn: 17880/17900-17920
Børn: 17920/17940-17960
Børn: 17960/17980-18000
Børn: 18000/18020-18040
Børn: 18040/18060-18080
Børn: 18080/18100-18120
Børn: 18120/18140-18160
Børn: 18160/18180-18200
Børn: 18200/18220-18240
Børn: 18240/18260-18280
Børn: 18280/18300-18320
Børn: 18320/18340-18360
Børn: 18360/18380-18400
Børn: 18400/18420-18440
Børn: 18440/18460-18480
Børn: 18480/18500-18520
Børn: 18520/18540-18560
Børn: 18560/18580-18600
Børn: 18600/18620-18640
Børn: 18640/18660-18680
Børn: 18680/18700-18720
Børn: 18720/18740-18760
Børn: 18760/18780-18800
Børn: 18800/18820-18840
Børn: 18840/18860-18880
Børn: 18880/18900-18920
Børn: 18920/18940-18960
Børn: 18960/18980-19000
Børn: 19000/19020-19040
Børn: 19040/19060-19080
Børn: 19080/19100-19120
Børn: 19120/19140-19160
Børn: 19160/19180-19200
Børn: 19200/19220-19240
Børn: 19240/19260-19280
Børn: 19280/19300-19320
Børn: 19320/19340-19360
Børn: 19360/19380-19400
Børn: 19400/19420-19440
Børn: 19440/19460-19480
Børn: 19480/19500-19520
Børn: 19520/19540-19560
Børn: 19560/19580-19600
Børn: 19600/19620-19640
Børn: 19640/19660-19680
Børn: 19680/19700-19720
Børn: 19720/19740-19760
Børn: 19760/19780-19800
Børn: 19800/19820-19840
Børn: 19840/19860-19880
Børn: 19880/19900-19920
Børn: 19920/19940-19960
Børn: 19960/19980-20000
Børn: 20000/20020-20040
Børn: 20040/20060-20080
Børn: 20080/20100-20120
Børn: 20120/20140-20160
Børn: 20160/20180-20200
Børn: 20200/20220-20240
Børn: 20240/20260-20280
Børn: 20280/20300-20320
Børn: 20320/20340-20360
Børn: 20360/20380-20400
Børn: 20400/20420-20440
Børn: 20440/20460-20480
Børn: 20480/20500-20520
Børn: 20520/20540-20560
Børn: 20560/20580-20600
Børn: 20600/20620-20640
Børn: 20640/20660-20680
Børn: 20680/20700-20720
Børn: 20720/20740-20760
Børn: 20760/20780-20800
Børn: 20800/20820-20840
Børn: 20840/20860-20880
Børn: 20880/20900-20

På tur i Chile ...

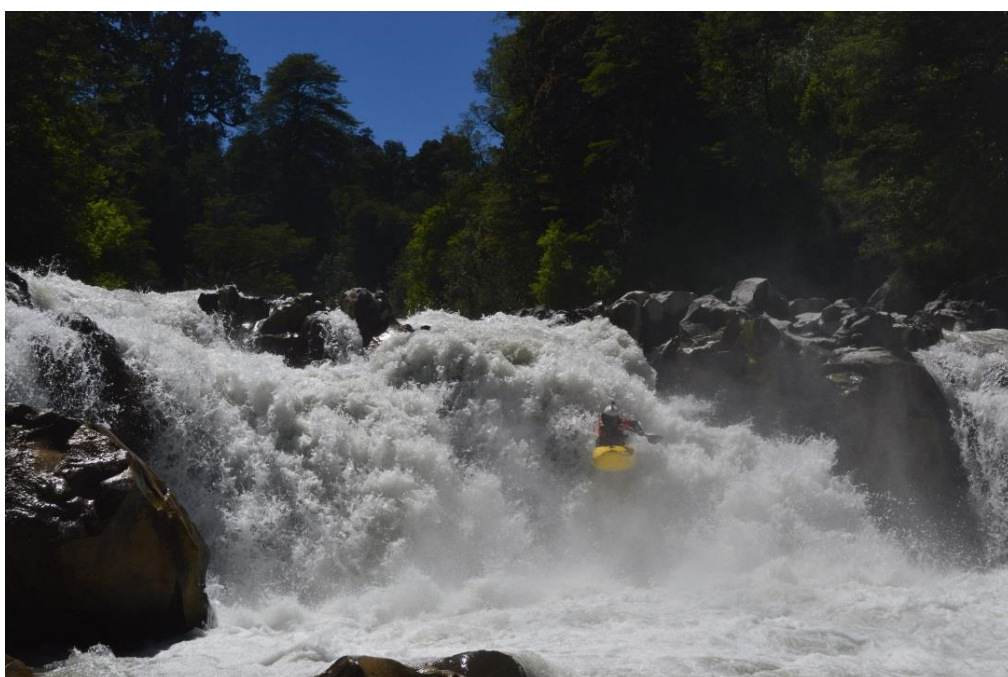
Af Jesper Sørensen – KKLs udsendte kajakbums!

Denne vinter (sommer) arbejdede jeg i Argentina. Jeg raft-guidede på den chokoladebrune farvede "Rio Mendoza". En flod, der starter i de stejle Andesbjerge, og løber øst mod byen Mendoza, hvor den forsyner byen og de omkringliggende vinmarker med vand.

Jeg og en kollega, Mike, fik mulighed for at tage 3 ugers fri i december. En perfekt mulighed for at drage mod vest, over på den anden side af Andesbjergene, til Chile. I whitewater-kajakkredse et sted anset som et kajakparadis, der indeholder alt fra stejle creeks, en stor mængde vandfald og floder med stor volumen af vand.

Som så ofte før havde vi ikke lagt de store planer om vores rejseforløb. Fra vores base i Mendoza havde vi lejet en bil i Santiago, Chile. Desuden havde vi købt en busbillet til den selvsamme destination, Santiago, med forhåbningen om at vi kunne medbringe vores kajakker om bord på bussen. Udover dette havde vi læst lidt op om beretninger fra forskellige floder, set diverse film og billeder, hvilket bidrog til vores forventningsglæde.

Inden afrejse havde vi ikke gjort os nogen tanker om at leje et hotelværelse, hostel eller anden form for overnatning. Hele ideen med vores lejede bil, er, at være mobile, hvilket for os muliggør en konstant søgen efter de attraktive floder med det rigtige vandniveau. Konkret betyder det, at vi kører rundt til forskellige floder og overnatter ved de selvsamme lokationer. Komfort og husly har lavere prioritering end det at være konstant på vej, og det at ro så meget kajak som muligt.



Vores første kajakmission gik til "Rio Claro", omkring 3 timer syd fra Santiago. Efter lidt omveje, ekstra kørsel og forskellige vejdirektioner fandt vi floden. En flod skjult højt oppe i bjergene. Da vi ankom mødte vi tilfældigvis nogle tyske kajakroere, som kunne hjælpe os med lidt information om startmuligheder, steder at slutte og eventuelle farer der måtte være på den del af flodens strækning vi planlagde at kaste os ud i.

Med stor iver for at komme i gang med dette kajakeventyr satte vi fra land. Vi begyndte vores færden gennem kløften hvori floden strømmer. Til dato den dybeste kløft jeg har roet i, ofte uden mulighed for at se lys eller en udgang deraf. En unik geografisk natur omringede os. Der var strækninger, hvor klippevæggene omsluttede os, og "overfladen" befandt sig omkring 100 meter over os.

Mod slutningen af vores tur, stødte vi på et meget snævert stryg. Det var umuligt at se slutningen af stryget fra hvor vi befandt os – i dette øjeblik opstrøms i en rolig "eddy". Klipperne omkring os var mere eller mindre lodrette, hvilket besværliggjorde at klatre op og orienterer os nedstrøms. Desuden snoede floden sig omkring et ikke-synligt hjørne. På forhånd vidste vi, at det ville være muligt at navigere ned gennem dette stryg, bl.a. fra den information vi fik fra de tyske kajakroere.

Jeg padlede først. Halvvejs nede af stryget forsøgte jeg at tage et støttetag. Splitsekundet efter denne beslutning havde jeg mistet min padle. Der var simpelthen ikke plads nok til at tage et støttetag – det var for snævert mellem klippevæggene. Padlen sad nu fast på tværs af kløften, omkring 1 meter over det brusende vand, spændt ud som en klargjort bue. Jeg klarede resten af stryget med mine hænder (og en god portion held), og blæste i min fløjte i bunden af stryget, for derved at give et signal til Mike om at stoppe. Han hørte min advarsel. Mike formåede delvist at klatre op på en klippe for at få udsyn over situationen. I dette øjeblik stadig uvidende om hvad der var sket. Han havde reageret på mit fløjt, og vidste at noget var sket, men ikke hvad. Fra klippen

hvorfra han befandt sig, forsøgte han at kaste sin kasteline mod padlen, med ideen om at vrikke den fri. Han havde held med sin handling. Piftede i sin fløjte, for at gøre mig parat på at noget var ved at ske – vi kunne ikke se hinanden. Vi kommunikerede med hinanden via fløjt og sjældent fik vi nogle få ord trængt igennem den overdøvende larm af brusende vand.

Nogle sekunder efter Mikes fløjt så jeg til min lettelse min padle flyde ned gennem resten af stryget. Lette- re beskadiget, men stadig brugbar. Situationen opstod imod vores forventning. Vi padlede ned gennem et stryg. Rundt omkring et ukendt hjørne. Uvidende om hvad der ville finde sig rundt om dette hjørne. Pludselig opstår en presset situation.

Vi må handle derefter og improvisere os frem til en løsning. Vores umiddelbare plan er i et splitsekund fuldstændig ændret. Takket være Mikes kreativitet og dømmekraft fik vi padlen fri og kunne derefter komme videre. I disse omgivelser, dybt inde i kløften, isoleret fra al hjælp, har vi kun hinandens støtte.

Efter "Rio Claro" kørte vi mod "Pucon". I alt tilbragte vi 4 dage i Pucon. Padlede de floder og creeks vi kunne, derefter måtte vi lægge nye planer. Vi kørte videre sydpå. Vores mål var at nå til "Rio Gol Gol". På vejen dertil stoppede vi ved et vandfald ved navn "Salto Nilahue". Vi besluttede os for at give vandfaldet et kig, og såfremt der var positiv stemning, og vi kunne se en god og sikker linje, ville vi padle nedover det. Vandfaldet er 20 meter højt, hvor de første 5-6 meter har en hældning på omkring 70 grader, inden resten dropper lodret. Vi gav det alle et forsøg. Hvilken nervøsitet inden og hvilken forløsning efter! Et ekstremt skift af følelser indenfor meget kort tid. At padle udover et vandfald som dette indebærer ikke mere end 4-6 rotag. Derefter er det frit fald. At overvinde sin frygt og sin enorme nervøsitet er

det største skridt at tage. At overvinde disse følelser fordrer en fantastisk energi. En energi til at fortsætte. En energi til at overvinde sin frygt én gang til ved det næste store stryg. Også en energi der gør krav på eventyr. Eventyr uden en konkret anlagt rute. Derimod en rute mod en ny oplevelse, mod en ny sensation, hvor end det må føre os hen.

Turen bragte os videre til Patagonien, i det sydlige Chile, hvor vi det meste af tiden roede på floden "Futaleufu". En kæmpe flod. En sand legeplads med gigantmæssige bølger, stærke strømhvirvler og en stor volumen vand.

Tre ugers nonstop kørsel og kajakroning havde kurs mod en afslutning. Vi måtte drage tilbage til Mendoza, Argentina. Højsæsonen for rafting var på trapperne. Med vores pengekasse tom, vores oplevelseskatalog en hel del rigere, vendte vi tilbage til Mendoza. Til den chokoladebrune farvede "Rio Mendoza" og til de solbeskinnede voksende vinmarker.



Jesper Sørensen (tv) og makkeren Mike

Kalender

April 2014		
Ti	1	18.00 Løbehandicap 19.00 Styrketræning
On	2	
To	3	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	4	
Lø	5	10.00 Fællesroning 12.00 Standerhejsning 19.00 Standerhejsningsfest
Sø	6	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	7	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	8	18.30 Tirsdagstræning
On	9	18.30 Rohandicap
To	10	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	11	
Lø	12	10.00 Fællesroning
Sø	13	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn 17.00 Havkajaktræning, Vadum Svømmehal
Ma	14	16.15 Træning konkurrencehold 19.00 Bestyrelsesmøde
Ti	15	18.30 Tirsdagstræning
On	16	18.30 Rohandicap
To	17	Skærtorsdag 16.15 Træning konkurrencehold
Fr	18	Langfredag
Lø	19	10.00 Fællesroning
Sø	20	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn 17.00 Havkajaktræning Vadum Svømmehal
Ma	21	2. påskedag 16.15 Træning konkurrencehold
Ti	22	18.30 Tirsdagstræning
On	23	18.30 Rohandicap
To	24	16.15 Træning konkurrencehold 19.00 Møde havkajakudvalget + alle havkajakroere
Fr	24	
Lø	26	10.00 Fællesroning
Sø	27	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn 17.00 Havkajaktræning, Vadum Svømmehal
Ma	28	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	29	18.30 Tirsdagstræning
On	30	18.30 Rohandicap

Maj 2014		
To	1	Langtur: Se opslag i klubben 16.15 Træning konkurrencehold
Fr	2	
Lø	3	10.00 Fællesroning
Sø	4	12.00 Træning ungdom/ 14.00 Træning børn
Ma	5	16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynderhold 1
Ti	6	18.30 Tirsdagstræning
On	7	18.00 Begynderhold 1 18.30 Rohandicap
To	8	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	9	
Lø	10	10.00 Begynderhold 1 / 10.00 Fællesroning
Sø	11	Stævne: Paradisløbet, Silkeborg. Alle 12.00 Træning ungdom/ 14.00 Træning børn
Ma	12	16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynderhold 2 19.00 Bestyrelsesmøde
Ti	13	18.00 Begynderhold 1 18.30 Tirsdagstræning
On	14	18.00 Begynderhold 2 18.30 Rohandicap
To	15	16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynderhold 1
Fr	16	St. bededag
Lø	17	10.00 Begynderhold 2 / 10.00 Fællesroning 13.00 Begynderhold 1
Sø	18	12.00 Træning ungdom/ 14.00 Træning børn
Ma	19	16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynderhold 3
Ti	20	18.00 Begynderhold 2 18.30 Tirsdagstræning
On	21	18.00 Begynderhold 3 18.30 Rohandicap
To	22	16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynderhold 2
Fr	23	17.00 Begynder frironing
Lø	24	10.00 Begynderhold 3 / 10.00 Fællesroning 13.00 Begynderhold 2
Sø	25	Stævne: Randers City Maraton 12.00 Træning ungdom/ 14.00 Træning børn
Ma	26	09.00 Begynderhold 5 - senior 16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynder frironing
Ti	27	18.00 Begynderhold 3 18.30 Tirsdagstræning
On	28	09.00 Begynderhold 5 - senior 18.30 Rohandicap
To	29	Kr. Himmelfartsdag 16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynderhold 3
Fr	30	09.00 Begynderhold 5 - senior
Lø	31	10.00 Fællesroning/ 10.00 Begynder frironing 13.00 Begynderhold 3

Faste aktiviteter

Af Lars Erik Larsen

Fællessroning

Lørdag kl. 10.00.

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

Rohandicap

Onsdag kl. 18.30.

Rohandicap er for ALLE – uanset om man ror i kap-, tur- eller havkajak. OGSÅ begyndere, så snart begynderkurset er overstået.

Rohandicap foregår på en strækning med start og mål ved den gule bro. Turen går vestpå forbi Statsbroen og der vendes ved mærket inden dæmningen og retur – ca. 6,5 km.

Der ros med tidshandicap således, at de langsomste starter først – og der gives point i forhold til placering.

Det sociale samvær vægtes højt.

Tirsdagstræning

Tirsdag kl. 18.30.

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

Læs andetsteds om nye tiltag i forbindelse med tirsdagstræning.

Træning børnehold

10 – 12 år: Søndag kl. 12.00.

12 – 14 år: Søndag kl. 14.00.

Træning konkurrencehold

Torsdag kl. 16.15.

Langture

I løbet af sæsonen arrangeres et antal langture på 25 – 35 km. Bortset fra turen 1. maj var planlægningen ikke endelig på plads ved redaktionens slutning.

Hold øje med hjemmesiden og opslag i klubben.

Juni 2014		
Sø	1	09.00 Begynderhold 5 - senior 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	2	09.00 Begynderhold 5 - senior 16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynder frironing
Ti	3	09.00 Begynderhold 5 - senior 18.30 Tirsdagstræning
On	4	18.30 Rohandicap
To	5	09.00 Begynderhold 5 - senior 16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynderhold 4 - turbo 19.00 Havkajak-hyggeaften
Fr	6	09.00 Begynderhold 5 - senior 17.00 Begynderhold 4- turbo
Lø	7	10.00 Begynderhold 4- turbo 10.00 Fællessroning
Sø	8	10.00 Begynderhold 4- turbo 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
2. pinsedag		
Ma	9	16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynder frironing
Ti	10	18.30 Tirsdagstræning
On	11	18.30 Rohandicap
To	12	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	13	
Lø	14	10.00 Fællessroning 10.00 Begynder frironing
Sø	15	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	16	16.15 Træning konkurrencehold 18.00 Begynder frironing 19.00 Betyrelsesmøde
Ti	17	18.30 Tirsdagstræning
On	18	18.30 Rohandicap
To	19	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	20	
Lø	21	24-timers løb, KKL
Sø	22	24-timers løb, KKL 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	23	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	24	18.30 Tirsdagstræning
On	25	18.30 Rohandicap
To	26	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	27	
Lø	28	10.00 Fællessroning
Sø	29	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	30	16.15 Træning konkurrencehold

Gudenå Maraton 13. september 2014

Set på www.tourdegudena.dk
(red. Tina Grønborg)

Efter nogle år med faldende deltagertal er det besluttet at relancere det gamle Tour de Gudenå, som derfor nu bliver afviklet over én dag. Løbet får start i Silkeborg og mål i Randers – i alt ca. 73 km i ét stræk. Én stor "spektakulær" samlet start, frivillige "pitstop" undervejs, overbæring ved Tangeværket og mål i Randers. Det forventes, at der desuden bliver lavet et ungdomsløb på ca. 45 km. Det er ønsket at skabe en stor midtjysk idrætsbegivenhed i stil med Vasaløbet, Dalsland Kanot Maraton ol.

Alle, som gennemfører Gudenå Maraton, får den berømte TdG-bluse med hjem. Der bliver attackrive præmier til de bedste fra forskellige klasser, til klubber med mange deltagere, samt pengepræmier til løbets dame- og herrevindere.

Dalsland Kanot Maraton

Af Tina Grønborg

Dalsland Kanot Maraton ligger i år lørdag den 9. august. Jeg har selv deltaget som eneste KKler i 2012 og 2013, men i år får jeg følgeskab! Helene Sørensen og jeg tager turen i turtoer, og Flemming Jensen og Frans har meldt sig i hver sin enerkajak. Turen vil i år fungere som klubbetur, dvs. der laves fællesrejse og klubben betaler en del af udgifterne. Der kommer opslag senere. Se mere her: www.kanotmaraton.se samt artikler om løbet i Limnyt december 2012 samt september 2013. Find bladene på klubbens hjemmeside.



Næste Limnyt

- Lars Mikkelsen fortæller om havkajaksurf
- Hvordan gik det nu med 10 timers ergometer?
- Standerhejsning 2014

Rabataftaler

HUSK, du får rabat i nedenstående butikker.

Print et medlemsbevis ud fra den nye hjemmeside som dokumentation for medlemskab



15 %



15 %
(10 % på
Garmin)



20 %