

LIMNYT

Nr. 10 – Juli 2014



I dette nummer:

- Kæntring for begyndere
- Andet fra begynderholdene
- Kajaktur på Mariager Fjord
- Bagsværd Regatta og World Cup
- Træningslejr i Florida, Frankrig og Portugal
- Ergometermarathon
- Red Bull Crossways
- Havkajak intro og surf kajak invitation – og mere havkajak
- Tour de Gudenå Maraton 2014
- 24-timers løb – resultater og personlig beretning om en kamp!

Indhold

Indhold.....	2
Forsidefoto	2
Om Limnyt	2
Bestyrelse og udvalg	2
Huskere	2
Formanden har ordet.....	3
Nye bådhus	3
Kæntring for begyndere.....	4
Tanker fra en turbodeltager	4
Begyndere 2014	5
Kajakture på Mariager Fjord	6
24-timers løb	7
Træningslejr i Florida.....	8
World Cup i Milano og Szeged	8
Ergometermaraton.....	9
Træningslejr i Frankrig med Kraftcenter Silkeborg	10
Red Bull Crossways 2014	11
Bagsværd Regatta.....	12
Træningslejr i Portugal	13
Kampen mod rekorden – og Frans!	14
Rabataftaler	15
Havkajak - intro	16
Surf intro i Klitmøller	16
SMS liste for hav-kajakker	17
Kalender	18
Faste aktiviteter	19
Tour de Gudenå Maraton 13/9 2014	20

Forsidefoto

Fotograf: Liv Grønberg. Foto viser starten på 24-timersløbet, hvor ca. 40 kajakker startede samtidig.

Om Limnyt

Bladet udgives som medlemsblad for medlemmer af Kano og Kajak Klubben Limfjorden, Thistedvej 112, 9400 Nr. Sundby. Næste blad udkommer oktober 2014 med deadline 10/9 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!

Ansvarshavende redaktør: Tina Grønberg, tlf. 30 51 07 04, mail: tinagronborg@stofanet.dk

Annoncer: Pris: ¼ spalte 250 kr for ét kalenderår. Kontakt redaktør vedrørende annoncer.

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

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: soeren1605@gmail.com

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

Mail: larseriklarsen@city.dk

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>

Formanden har ordet

Af Flemming Grønberg

Så kom sæson 2014! Der er startet 64 nye KKL'er på begynderholdene i år, og der er kommet en del nye fra andre klubber. Velkommen til jer alle! Jeg håber, at I alle vil falde godt til i klubben, og deltage i klubbens aktiviteter. Stort tak til alle instruktører og hjælpeinstruktører, og ikke mindst Karen Magrethe, som igen i år har ydet udsøgt madservice for alle.



I skrivende stund er der 40 tilmeldte til 24 timers løbet. Flemming Jensen, Anne Kvist, Anne Ladefoged og Nete Rosenkilde har lavet et flot og solidt forarbejde, og det er jo herligt at så mange støtter op om aktiviteten. Jeg håber, at der bliver samlet mange penge ind til ungdomsfonden. Der er absolut brug for pengene, da mange af vores dygtige roere er med på allerhøjeste niveau.

Jeg vil lige her minde om brug af klubbens udstyr og lokaler. Da alt udstyr er betalt af medlemmer, er det vigtigt, at dette også bruges af medlemmerne. Det er kun tilladt at give en gæst en prøvetur i kajak. Alle erfarne roere må gøre dette på åen. Der må kun tages én gæst med ud ad gangen, og det er medlemmets fulde ansvar, at der passes ordentligt på udstyret, samt at gæsten kan svømme 600 m og bærer vest under turen. Husk også, at hvis du skader en båd eller opdager at der er fejl ved båden, så husk at fejlmelde den i roprotokollen. I forhold til klubbens lokaler kan disse kun bruges til klubaktiviteter - selv Henning G. har fået nej til at holde reception i lokalerne, så de kan ikke lejes eller på anden måde bruges til private arrangementer.

Pas godt på jer selv, opfør jer pænt på åen og ro ikke for mange ænder og ællinger i sænk ;-)

Rigtig god sommer til jer alle!

Flemming Grønberg

Nye bådhus

Af: Flemming Jensen, bestyrelsen

Så er byggeansøgningen afleveret til Aalborg Kommune og vi afventer nu endelig godkendelse af projektet, inden vi kan gå i gang.

Byggeprojektet har vi tidligere omtalt i klubbladet og på møder i klubben og der ligger tegninger af det i klubben, så der skal ikke bruges spaltepads på den del her i bladet, men det kan være på sin plads at begynde at forberede sig på arbejdsopgaven.

Bestyrelsen og generalforsamlingen i februar har arbejdet ud fra den tidsramme, at byggeriet kan starte op i efteråret 14 og at det skal være afsluttet senest i foråret 15, inden rosæsonen starter.

Vi skal bruge en masse arbejdskraft til opgaven, groft sagt vil der blive følgende hovedopgaver:

- Rydning af området bag containerne
- Støbning af fundament og punkt fundament
- Udskæring af materialer og samling af byggesektioner
- Rejsning af bygning, lægning af tag og beklædning af bygning
- Bådstativer samles og sættes op
- Maling, fliser, sten og oprydning

Så snart vi har fået byggetilladelsen, planlægger bestyrelsen en række arbejdsdage/weekender og der bliver hængt tilmeldingsskemaer op i klubben.

Budgettet for byggeriet ligger på ligegodt 200.000 kr. Og alle aktive medlemmer over 18 år bliver opkrævet et ekstraordinært byggekontingent på 200 kr., som en del af juliopkrævningen for andet halvår 2014. (Generalforsamlingsbeslutning februar 2014)

Red.: Siden Flemming Jensen forfattede ovenstående, er der givet byggetilladelse! Så kære medlemmer: Hold øje med opslagstavlen i klubben, smøg ærmerne op og gør arbejdsbukserne klar!

SOLSIDENS FARVER A/S

Hjørringvej 80
9400 Nørresundby

Tlf. 98 17 20 98
Mobil 20 77 50 16

kg@solsidensmaler.dk

fra **Din rigtige bager**

Kun det bedste er godt nok!

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

Kæntring for begyndere

Af: Kristina Skovgaard Pedersen & Henriette Nielsen Hald, begynderhold 2

Så kom vi igennem strabadserne på Begynderhold 2, og er nu fuldgyltige medlemmer af KKL med egen nøgle! Vejen hertil har været udfordrende, sjov, lærerig og har budt på uforudsete hændelser. Som for eksempel, da vores makkerredning endte med en svømmetur med en kæntræt kajak. Hvordan vi egentlig endte i vandet begge to, er en anden historie, men i hvert fald blev vi noget overraskede, da den ene kajak pludselig tog så meget vand ind, at den blev umulig at vende på dybt vand og derfor kæntræde. Mens vi baksede med den synkende kajak, guidede vores hjælpeinstruktør os igennem situationen og drev på sikker afstand, fordi hun måtte holde den anden kajak. Efter en længere forfriskende svømmetur fik vi bugseret os selv og kajakken i land, indhentet kajak 2, tømt kajakkerne for vand og kom ombord igen. Turen hjemad viste sig at byde på endnu en spontan svømmetur – denne gang i åen, men så fik vi da lært at komme op i kajakken igen!

Det har været godt og trykt at følge KKL's begynderhold. De hjælpsomme og muntre instruktører har haft overblik over holdet, selvom vi ikke altid har vidst det. For det kan faktisk være temmelig svært at se bagud, når man er ny i kajakken – i hvert fald, hvis man har planer om at blive i den! Men opstod der problemer, var der hurtigt en instruktør, der roede til undsætning - og man kunne da også altid være sikker på, at Flemming spottede det, hvis man ikke strakte armene nok!



Tanker fra en turbo-deltager

Af: Helle Kofoed Gudum

Kan allerede på overskriften få en flov smag i munden over at være havnet på et turbo-hold. Jeg er på ingen måde "turboagtig", men eftersom der ikke var plads på et af de mere blide hold, havnede jeg her. Med en blanding af stolthed, lettelse, og

ikke mindst med arme på længde med pagajer, kigger jeg på nøglen, der nu kan åbne ind til de røde træhuses skatkammer!

Vi fik en hård start. Det blæste og regnede den første dag. Jeg kunne knapt løfte min kajak ned til åen – og den lå vel at mærke allerede på græsset! Et par stykker faldt i vandet, og instruktørerne bar flot deres bekymring for, hvordan de følgende dage skulle forløbe. Vi sejlede eller blæste mod den Gule Bro og lå nu som ikke flyvefærdige fugleunger, der ufølsomt var blevet sparket ud af reden og klamrede os til hinanden og alt, der stak op af vandet. Efter dette noget patetiske syn, tog instruktørerne en rask beslutning og lod os sejle på åen i stedet.

Så havner man i brinken, så ror man ind i kajakken foran, eller bliver selv påsejlet bagfra. Undskyld bliver der sagt flere gange. Ved Kridtgraven vender vi om og får lov til at skrive 9 km i protokollen.



Dag to kommer vi på Fjorden, og det er noget helt andet. Både skræmmende bred, men også mere overbærende, når det gælder sære motoriske udskjelser. Vi sejler igen 9 km og øver makkerredning, hvilket nok kan få én til at "synke" en ekstra gang. Alle overlevede og kom sikkert i land og i det velfortjente varme bad.

Dagen med de seks timer havde jeg oprigtigtalt gruet for. Vidste, at den bød på 16 km's roning, en kæntring og en svømmetur på 50 meter. Det var hårdt, men ind imellem de usikre, koncentreret pagajtag ("husk nu strakte arme, dans i hoften, 8-taller, kig fremad, stem imod med fødderne, hold rigtigt på pagajen" osv.) var der tid til at nyde et par fiskehejrer, ænder, småfugle, en duft af hyld, hybenroser og ikke mindst fjordens mange forskellige farver og udtryk. Lige præcis det, jeg var kommet efter! En stjernestund på Egholm, hvor vi spiste vores medbragte madpakker, som smagte usædvanlig godt, afsluttet med en lille slapper på græsset. I dag blev det til 12 km og nok til at vi "bestod", fik nøgle og T-shirt, samt et par rosende ord med på vejen.

Og roserne skal også gå den anden vej. Vi kursister er blevet meget venligt og engageret modtaget og indført i det klubben kan byde på. Der blev ved dagens kaffebord (hvilken luksus!) udvekslet mobilnumre og lavet aftaler for de kommende roturer. Nu ved jeg, hvorfor så mange maritime udtryk giver mening i vores hverdagssprog. Har på egen krop mærket, hvad det vil sige at være på gyngende grund, at nå sikkert i land, have et hav af muligheder, at noget kan "sejle" for én og ikke mindst at være ude på dybt vand!

Begyndere 2014

Foto: Lars Erik Larsen

Velkommen til 61 nye KKL'ere.



Hold 1



Hold 2



Hold 3



Turbholdet

Kajaktur på Mariager Fjord

Af: Evald Johannessen



Kajaktur på Mariager Fjord den 1. maj 2014

Flemming var allerede ankommet til klubhuset, da jeg parkerede udenfor kl. 8. Vi havde talt sammen i telefonen aftenen før, hvor Flemming havde været lidt bekymret for vejrudsigten, som varslede jævn til frisk vind fra øst. Det kunne godt være lidt for meget til, at turen kunne gennemføres. Mariager Fjord er nemlig formet som en tragt ind ad mod Hobro, hvilket ville kunne forstærke effekten af bølgerne. Vi aftalte dog at mødes næste morgen som planlagt, og så tage bestik af situationen.

Umiddelbart så vejret nu meget tilforladeligt ud under de Lindholmske himmelstrøg. Så vi besluttede at gennemføre turen, eller i det mindste at køre til Hobro og gøre et forsøg. I løbet af morgenen var der indkommet et par afbud, så vi blev kun tre – Flemming, Dorte og jeg. Vi fik kajakkerne fastsurret på traileren og var klar til afgang ved 9-tiden. Dorte havde valgt en Coast-Runner i dagens anledning, og jeg selv havde udset mig en havkajak til udfordringen. Flemmings valg var, set med min optik, helt uden for kategori, hvilket fik mig til spontant at tilbyde min assistance ved en eventuel makkerredning. Jeg blev dog en smule klogere i løbet af dagen!

Vi ankom til Nedre Strandvej efter lidt omkørsel på grund af vejarbejde og parkerede på græsarealet ved Hobro Sejlklub. Her var der en bådrampe og en lille bådebro. Et ganske fint sted til isætning af kajakkerne. Fjorden var ikke så urolig som frygtet, men nogle bølger var der da. Vejret var flot, letskyet med nogen sol og en jævn vind fra øst. Heldigvis havde vi bølgerne lige på stævnen, så det var bare om at ro derudad. Landskabet på begge sider langs fjorden stod utroligt smukt i sin lysegrønne forårspragt. Det var tydeligt, at april havde været varm og fremskyndet forårets komme. Vi roede langs nordkysten og indimellem lå vi helt i læ for vinden. Undervejs passerede vi Bramslev Bakker, hvor jeg som barn flere gange kom på badeudflugt. Skønne minder fra en fjern tid, som stadig står i frisk erindring. Efterhånden tiltog vinden i styrke, og nostalgien blev konverteret til koncentration. Flemming var for længst

forsvundet ude i horisonten. Dorte og jeg nåede langt om længe frem til Langsodde, som fremstod som en spærring for vor videre færd. Jeg drejede af mod syd og sigtede mod Mariager. Dorte fulgte efter, og vi kæmpede bravt for at holde balancen, idet bølgerne nu kom ind fra siden. Pludselig lå Flemming ved siden af os, som var han steget op fra dybet. Vi nåede ind til Mariager lystbådehavn og gik i land ved klubhuset. Først nu gik

det op for mig, at det havde været meningen at holde frokostpause ved bådlejet Høllet på modsatte side af fjorden. Flemming havde stået derovre og set os dreje af mod Mariager. Jeg havde ikke hørt efter... - nå, men set i et positivt lys, bekræfter det vel kun, at man er mand.

Efter en times frokostpause begav vi os ud på hjemturen mod Hobro. Bølgerne syntes endnu større end før, og der var fokus på balancen

lige fra starten. Vi havde i pausen talt om, at vinden peb i sejl-skibenes master, og at det som tommelfingerregel indikerede en vindstyrke på omkring 10 m/s. Jeg havde absolut ingen grund til at betvivle dette. Nu var det bare om at holde tungen lige i munden og komme helskindet ud af vigen ved Mariager. Ud af øjenkrogen så jeg, at Flemming satte turboen på og forsvandt ud af syne. Når jeg kom ud, hvor kajakken kunne holdes vinkelret på bølgerne, skulle den også bare have pagaj. Det skulle blive sjovt at holde trit med bølgerne og bare surfe på dem derudad. I min kådhed glemte jeg alt om Dorte, og at hun måske ikke kunne holde balancen i bølgerne. Efter nogen tid aftog vinden i styrke, og bølgerne blev mindre, fordi jeg kom lidt mere i læ langs nordkysten. Nu kom Flemming tilbage imod mig og spurgte, hvor Dorte var. Ups! – der følte jeg mig som en rigtig dårlig kammerat. Flemming fortsatte noget bekymret tilbage mod Mariager. Heldigvis fandt han Dorte i god behold. Hun havde krydset fjorden i sit eget tempo og blot fokuseret på at nå over til nordkysten, hvor der var mere læ. Lesson learned: Hold øje med hinanden derude på vandet!

I adstadigt tempo fortsatte vi mod Hobro Sejlklub. Vi var ved at være godt trætte oven på dagens strabadser. Ingen sagde rigtig noget. Omsider ankom vi til bådebroen og fik kajakkerne hevet op på land. Skiftetøj blev fundet frem, og vi fik kajakker og andet udstyr lagt på traileren. Nu manglede vi bare at lægge ruten forbi Den Blå Fisk - den lille isbar på havnen i Hobro. Flemming havde allerede aftenen før talt om is, og han vidste præcis, hvor hytten lå. Man kunne da også se af hans bestilling, at han havde fantaseret hele dagen. Jeg bestilte en stor lækker Skipper Skræk is med lakridspibe. Uhm. Godt, at EU ikke vedtog et forbud mod lakridspiberne.

Kl. 17 rullede vi ind på Thistedvej 112, og fik grejet rengjort og lagt på plads. En dejlig og begivenhedsrig dag havde nået sin ende.

Tak til Flemming for initiativet til dette arrangement.

24-timers løb

Resultater

Af: Anne Kvist/Tina Grønborg

Flest roede km – herrer:

Lars E. Larsen – 111 km

Steen (vikar for Lone, som var skadet) – 103 km

Frans – 100 km

Flest roede km – damer:

Nete – 104 km

Tina – 100 km

Dorte – 75 km

Flest roede km - U18:

Emil – 81 km

Magnus Hald Jensen,
Jeppe og Astrid – 50 km

Lucas – 46 km

Først til 100 km:

Frans – 11 timer og 10 minutter (23 minutter bedre end Flemming Grønborgs rekord fra 2010)*¹

Over løbets 24 timer er der i alt blevet roet 2.114 km, hvilket i alt har givet 39.589 kr. i sponsorkroner til klubbens ungdomsafdeling. Se personlig beretning om løbet andet sted i bladet.



Firmasponsorer

Firmasponsorerne ses herunder – og det er både pengesponsorater til selve løbet, personlige sponsorater samt sponsorater af naturalier. Udover nedenstående firmaer har en lang række privatpersoner givet personlige sponsorater til roerne.

PEGI HOLDING ApS	Nørresundby Boligselskab	Garmesterfirmaet Meg Glas
Max Kayak	Salon Klipsen	Biersted Teltudlejning
Den Gyldne Kringle	Hanherred og Himmerland Biler	Sund Fornuft
Glaseksperten A/S	S.B. Transport	Nordjysk Grundvandssænkning
Jyske Bank	Klarup Bygningsglas	Ledpartner APS
HjemmeTek I/S	AG Leather	Bendt Jensen Handy Mans Office I/S
Nordjysk Diamantboring&skæring APS	MIKU v/ Lilly Kristensen	Sjovsport .dk/Johan Seistrup
Helge Petersen APS	Tech College Aalborg	D. Rengerøv
Aalborg Mægleren A/S	Nibe køreskole	Malermester Gitte Halle
Skørping Guldsmedie/Tømrermester Jacobsen	Bog og Papir / Nørresundby	"GLASHUSET" / Smallby
Arkitektfirmaet NORD A/S	Faunø Bageri / Nørresundby	Åbybro Mejeri / Åbybro
Føtex / Nørresundby	Kop & Kande / Nørresundby	Euro Spar / Vadum
HMC Motorcykler	TRESS / Randers	NETTO / Nørresundby
KIWI / Nørresundby	REMA / Nørresundby	



¹ Frans' tid er korrigeret, så den svarer til 100 km – han roede 97 km pga bøjerens unøjagtige placering

Træningslejr i Florida

Af: Amalie Thomsen

Også tid til sjov.....

I marts og april måned var jeg på elitecenterets sædvanlige 6-ugers træningslejr i Melbourne, Florida. Vi kunne ikke bo der, hvor vi plejer at bo, og kom derfor til at bo 2 forskellige steder, hvor vi piger havde et hus for os selv og drengene og trænerne boede et andet sted. Det gjorde, at vi fik lidt transporttid til og fra træning nu, når vi ikke længere kunne bo direkte ned til Bananna River, hvor vi træner.

Vi havde 3 træningspas om dagen, hvor vi startede ud med et ropas, hvorefter der enten var et vægttræningspas (mandag, onsdag og fredag) eller et løbepas (tirsdag og torsdag), og om eftermiddagen var der endnu et ropas.



Om lørdagen roede vi 24 km om morgenen og havde så fri resten af weekenden, så vi var friske igen til mandag. Vores lørdage og søndage blev primært brugt på afslapning på stranden, shopping og forlystelsesparker, hvor vi var i et kæmpe vandland. En af lørdagene kørte nogle af os også en tur til Miami, som ligger et par timers kørsel væk, for at se en basket-kamp. Vejret var det meste at turen rigtigt godt og ro vandet ligeledes.



World Cup i Milano og Szeged

Af: Amalie Thomsen

Test af VM-banen

I maj måned har jeg været til 2 World Cups.

Det første var i Milano, Italien d. 2/5- 4/5, hvor jeg roede k2 500m og 200m med Emma Broberg fra Hvidovre. Vi endte på en 7. plads i B-finalen på 500m og en 8. plads i finalen på 200m, hvilket vi selv var tilfredse med i forhold til, at vi ikke havde roet særlig meget sammen.

Vi roede i Milano, fordi det er der, der er VM næste år og udtagelse til OL, og derfor var det godt lige at få prøvet banerne af.



Det andet World Cup forgik i Szeged, Ungarn, hvor jeg denne gang roede k2 med Sofie Jørgensen fra Maribo også på 500m og 200m.

Dette World Cup var rigtigt hårdt besat. De gode nationer stillede med 2 både, og derfor kom vi ikke videre fra Semifinalerne, men vi havde nogle gode løb og kunne ikke have gjort det bedre.



Ergometermaraton

Af: Lars Erik Larsen

10 timer for fuld skrue

Lige inden det for alvor blev forår søsatte kapudvalget deres nyeste tiltag: 10-timers ergometermaraton for hold.

Lørdag d. 29. marts var træningsrummet omdannet til en arena med 3 ro-ergometre, tavle til løbende ajourføring af tilbagelagte kilometer, pulsstimulerende musik og hvad der ellers skal til af snacks og energidrikke i forskellige varianter.

Tre hold havde meldt sig: Hold 1 med Elias, Kent, Jack, Rune og Martin. Hold 2 var et børne-/ungdomshold med Lucas, Jeppe, Patrick, Chris og Thim og endelig hold 3 med Helene, Frans, Helge og Emil. Konkurrencen var ganske enkel: Hvilket hold kunne tilbagelægge flest kilometer i løbet af 10 timer?

Kl. 10.00 gik starten. De tre hold havde valgt lidt forskellige strategier for, hvor ofte man ville skifte. Men fælles for alle hold var, at der virkelig blev gået til den. Ikke mindst børne- og ungdomsholdet vandt alles respekt ved at vise stort gå-på-mod og vedholdenhed hele vejen gennem løbet.

Men at alle hold ydede en enorm indsats fremgår med al tydelighed af slutresultatet for løbet.

Kapudvalget tøver ikke med at kalde arrangementet for en succes, men pointerer, at der jo havde været plads til et hold mere! Og man havde gerne set, at der havde flere tilskuere, så man kunne have fået skabt den helt rigtige "6-dages-stemning" til løbet. Men man har fået skabt sig nogle erfaringer til næste gang.

Og deltagerne? Ja, de var trætte – og en rigtig god oplevelse rigere.



ERGOMETER 10 Timer

Hold 1	Elias, Kent, Jack, Rune, Martin	130 km
Hold 2	Lucas, Jeppe, Patrick, Chris, Thim	96 km
Hold 3	Helene, Frans, Helge, Emil	104 km

Træningslejr i Frankrig med Kraftcenter Silkeborg

Af: Astrid Jørgensen

Hårde - men skønne uger

Den 12. april 2014 tog jeg af sted 2 uger med Kraftcenter Silkeborg til Le Temple sur Lot i Frankrig. U18 og seniorroerne var allerede dernede og havde været der en uge i forvejen, så jeg skulle rejse med alle U16-roerne.

Vi mødtes alle i Billund Lufthavn og var klar til at rejse til Frankrig. Vi skulle flyve til Amsterdam, skifte fly og flyve mod Frankrig. Vi ankom til Bordeaux, og en bus kom for at køre os til det sted, vi skulle bo. Da vi ankom lidt sent på aftenen, kom vi ind på borgen - eller slottet, som andre kaldte det. Vi var godt trætte, vi fik delt værelser ud, og jeg kom til at sove med to skønne tøser fra Silkeborg. De havde lovet godt vejr med masser af sol, 25 – 30 grader den første uge, så vi glædede os bare til at komme på vandet.

Dagene dernede bestod af 2 gange roning og et vægttrænings-, løb- eller cirkeltræningspas. Vi startede ud kl. 9.00 hver morgen med et ropas, bagefter var det hurtigt ind og klæde om, for kl. 11.00 startede den "indendørs" træning. Så havde vi en god lang pause med frokost kl. 13.00 og et ropas igen kl. 16.30, og så måtte man ellers finde ud af, hvad man ville bruge resten af



dagen på. Da man selv skulle sørge for vand, nødder, kiks og andre snacks til sig selv, fik man muligheden for at komme i supermarkedet hver 3. dag, hvor vi kørte i busser samlet derhen. Der var også en lille kiosk 2 minutter fra stedet, hvis man bare skulle have lidt vand, osv.

Vi havde en fridag om lørdagen, lige inden vi skulle til at starte på uge 2. På fridagen var der mulighed for at tage til Bordeaux og shoppe, eller blive derhjemme, hygge og cykle en tur i den smukke franske natur. Jeg valgte at blive hjemme med få af de skønne tøser og en masse af drengene fra Silkeborg. Vi cyklede 28 kilometer i bjergene på rimeligt dårlige cykler, hvor kæden konstant hoppede af, men det var en rigtig god oplevelse og det var rigtig hyggeligt. Da vi kom hjem havde vi slottet/borgen for os selv, og vi kunne lave lige hvad vi ville.

Den sidste uge gik som forventet, den var rigtig hård, og alle var ved at være godt trætte og vejret var blevet lidt dårligere, men der var stadig lidt sol og varme. Jeg syntes den sidste uge, at træningspassene blev lidt længere og hårdere, i forhold til den første uge, hvor man havde masser af energi. Vi endte ud i at have roet ca. 28 ro pas, på de 14 dage, og 14 "indendørs" pas.



Den 26. april gik turen hjem igen. Der blev ikke snakket så meget på turen hjem, for de fleste sov. Nu glædede jeg mig bare til at komme hjem og sove i min egen seng igen efter 2 skønne, men hårde uger i Frankrig, med en masse søde mennesker.

Og en stor tak til klubben for det flotte tilskud til min træningslejr. Det er dejligt med noget støtte.

Red Bull Crossways 2014

Af: Rune Kristensen

Vi stillede 4 mand fra KKL til det nye stævnekoncept "Red Bull Crossways", som er en konkurrence hvor man kan deltage som enkeltperson eller som hold. Disciplinerne er 8 km kajak, 21 km løb og til sidst 40 km mountainbike, alle discipliner i svært terræn. Morten Krantz, Kent Klitgaard og jeg selv deltog på hver sit hold hvor vi hver især havde allieret os med gode løbere og mountain-bikere. Mikael Jacobsen valgte den hårde tur og tog alle 3 discipliner selv i den individuelle konkurrence.

Kajakruten havde start ved Brabrand rostadion, de 8 km gik fra bunden af Brabrand Sø og op gennem Århus Å med en overbæring efter 7,5 km roning, hvorefter man skulle ro ca. 400 meter inden man igen skulle løbe 3-400 meter med kajakken ind i skiftezone.



Morten og Kent (bagerst og til højre)

Noget af det fedeste for en gammel kajakroer som mig var at være deltager i et løb med alle og jeg mener ALLE former for kajakker og kajakroere. Kajakporten som man kender den i DKF regi var for en dag udvidet til en noget mere broget forsamling. En del havde lejet store plast-havkajakker og som Rene Larsen sagde med et stort grin under opvarmningen "indtil videre har jeg bedt 5 mand om dreje pagajen så den ikke vender på hovedet!". Vi var omkring 130 kajakker til start og den gik af, som man kender den fra "normale" kajakkonkurrencer: fuld spade!



Mikael for fuld damp! Mikael tog hele turen alene – med alle 3 discipliner!

Efter ca. 30 minutters roning og overbæring kunne jeg give stafetten videre til min bror, som skulle løbe de 21 km, som han tilbagelagde på halvanden times tid. Min fætter var sidste mand og skulle cykle. Både løbe- og cykelruten gik gennem området ved Marselisborg Skov og langs stranden. Cykelruten havde indlagt en lille sløjfe, hvor man måtte forbi diverse ramper og hop på taget af Moesgaard Museum!

Man kunne følge det hele på storskærm midt på Bispetorvet i hjertet af Aarhus.

MEGA FEDT løb - jeg håber det kommer igen til næste år. Kan bestemt anbefale andre at deltage i denne spektakulære løbsbegivenhed.



Artiklens forfatter til højre – den gamle kriger! (red.)



Stævnepladsen på Bispetorv i Aarhus. Rune og Morten havde god tid til at nyde resten af dagen og se deres respektive holddeltagere komme ind efter MTB og løb

Bagsværd Regatta

Af: Kim Thomsen

Dette års Bagsværd Regatta fandt sted d. 7-8/6, og Limfjorden havde følgende roere med: Sara Bachvarova, U14 - Astrid Jørgensen, U16 - Amalie Thomsen, Senior - Jesper Beer, Senior - Jack Kristensen, Senior og Kent Klitgaard, Senior.

I U14 klassen var Sara med på Bagsværd for første gang, og også første gang hun skulle prøve at starte fra start bokse. Efter et par nervøse indledende heats var hun klar til Semifinaler på både 200 m og 500 m, og her roede hun sig sikkert i Finalen på begge distancer. I Finalerne roede Sara 2 flotte Sølv medaljer hjem, og efterfølgende et hun blevet udtaget til en U14 brutto trup.



Sara på skamlen (til venstre)

I U16 klassen var Astrid kommet på en svær opgave. Som 1. års U16 i en af stævnets største klasser med hele 6 indledende heats, så det på forhånd svært ud. Det lykkedes dog Astrid at ro sig til Semifinalerne på 200 m og 500 m, hvor det blev til placeringer som nr. 7 og 6.



Astrid

I Dame Senior klassen skulle Amalie ro både K1 og K2 200 m og 500 m, og her beviste hun at hun hører til i Danmarks elite med Guld i K2 500 m, Bronze i K2 200 m og nr. 4 i K1 500 m. Amalie blev efterfølgende udtaget til U23 EM i Paris.



Amalie på skamlen (i midten)

Jesper fik også sat en tyk streg under at han et ved at finde formen efter hans motorcykelulykke sidste år, og efter indledende og Semi i 500 m og 1000 m K1, roede han 2 flotte femtepladser hjem i et stærkt besat Herre Senior felt. Det blev også til Sølv i K2 1000 m. Også Jesper blev efterfølgende udtaget til U23 EM.



Jesper på skamlen (nr. 2 fra venstre)

Jack var i Herre Senior med på både 200 m og 500 m, og gjorde det ganske godt med 2 B-Finaler, hvor han blev nr. 4 på 200 m og nr. 9 på 500 m.

Også Kent roede 200m hvor han blev slået ud i Semifinalen med en 7. plads, kun en placering fra en B-Finale.



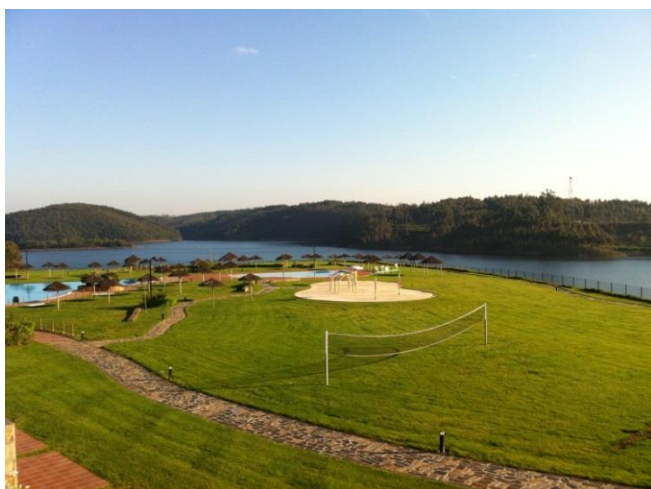
Jack (bagerst) og Kent (med nr. 5)

Virkelig flotte placeringer og udtagelser til KKL-roerne!

Træningslejr i Portugal

Af: Martin Thomsen

Lørdag d. 5. april kørte Jack Kristensen og jeg til Billund lufthavn for at mødes med fem andre kajakroere, deriblandt Jesper og Elias fra KKL. Vi var i alt syv kajakroere, der skulle tilbringe 16 dage i Portugal - nærmere bestemt i de smukke omgivelser af Montebelo Agueira Lake & Resort.



Selve rejsedagen forløb uden de store vanskeligheder, hvilket betød, at vi ankom til Porto lufthavn planmæssigt. I Porto stod en ikke-engelsktalende og iøjnefaldende høj mand og ventede på os; det skulle vise sig at være vores chauffør, som skulle fragte os de ca. 150 km ud til bestemmelsesstedet. Den lidt spøjse chauffør fik for alvor sat sin tålmodighed på prøve, idet han først skulle vente på, at Jesper fik formidlet sin utilfredshed med flyselskabets behandling af hans kuffert under rejsen, og dernæst skulle finde sine logistiske evner frem i forsøget på at få pakket al vores bagage og ikke mindst os selv ind i den VW Transporter, som vi blev hentet i.

Efter godt og vel et par timers kørsel med høj musik og de første sanselige indtryk af Portugals smukke natur, ankom vi til resortet. Her fik vi tjekket ind og blev indlogeret i vores tildelte lejligheder. Vi boede parvis sammen, henholdsvis Jack/Martin, Elias/Jesper, mens de sidste tre delte en lidt større lejlighed. Lejlighederne var stilfulde og velindrettede på godt og vel 80 m², med en solbeskinnet altan, udsigt over Montebellos smukke bjergside, samt gode opholds-, bade-, sove- og toiletfaciliteter.

Efter vores tjek-ind gik vi ned til vandet, hvor vores forudbestilte kajakker lå og ventede på os, klar til at blive indstillet til den enkelte roer og en første intro tur på vandet.



Martin Larsen, Nicolaj Blach, Jesper Beer, Elias Kramer, Jack Kristensen og Martin Thomsen. Foto: Torben Thomsen

Dagen efter vores ankomst startede træningen for alvor, og vi fik hurtigt en fornemmelse af de strabadser, der træningsmæssigt ventede os de næste 16 dage. Vores træningsprogram var lavet inden turen og var beskrevet ned i detaljer, så vi altid vidste, hvilken type træning vi skulle foretage os, og hvornår denne skulle praktiseres. Vi havde som regel 3-4 træningspas dagligt, enten i form af kajak, vægttræning, løb, fodbold, tennis eller scoretræning - selvfølgelig med kajak som primær træningsform.

Selve ro-vandet og omgivelserne var optimale. Uanset i hvilken retning vi valgte at ro, var vi konstant omgivet af fladt vand, smuk natur og pragtfuldt vejr. Og indenfor havde resortet to udmærkede træningsrum, hvoraf det ene primært blev benyttet af kajakroere, mens det andet var forbeholdt de andre indlogerede. Som nævnt havde vi 3-4 træningspas dagligt, hvilket resulterede i, at der ikke var megen energi tilovers til andre aktiviteter.

Heldigvis skulle vi ikke bekymre os om indkøb og madlavning: Både morgenmad, middags- og aftens buffet var inkluderet i prisen. Maden var ok - måske en anelse for olieret efter min smag. Men Jesper og Elias prædikede dog i timevis om, at buffeten var af høj standard i forhold de andre træningslejre, som de har deltaget i - det hjalp trods alt lidt på det.



Samlet set havde vi en rigtig fed træningslejr, hvor relationerne os roere iblandt og ikke mindst humøret altid var i top. Ydermere tror/håber jeg, at vi alle er kommet tilbage til Danmark med

en håndfuld gode minder samt gode træningsoplevelser, for ikke at glemme en bedre grundform med godt og vel 350-400 km til ro protokollen.

Tak for turen!

Kampen mod rekorden – og Frans!

Af: Tina Grønborg

Den 21. juni var der som bekendt 24-timers løb i kajakklubben. Et sponsorbet, hvor sponsorer kunne vælge at støtte løbet som sådan eller en enkelt roer. Typisk med et antal kroner pr. km.

Den kæmpe store, flotte plakat hang i klubben på døren ind til opholdsstuen. I laaaaaang tid, synes jeg. Flere og flere roere skrev sig på som deltagere. Mange spurgte: "Heey, hvorfor er du ikke på, Tina?" Jeg havde ikke rigtigt forholdt mig til det der 24-timers løb. Tanken om at sidde i kajakken i mange timer, eller tanken om at skulle ud og finde sponsorer holdt mig tilbage. Jeg ved godt, at man bare kan ro nogle få ture, bare for at vise flaget – men jeg synes jo, at der da skal nogle km på drenge, hvis jeg tilmelder mig! Pludselig var der en eller anden, som fik mig overbevist og vups, fik jeg mit navn på plakaten!

Hjemme igen efterlyste jeg sponsorer på Facebook og sendte desuden sponsormateriale til nogle få firmaer, bl.a. min arbejdsplads Tech College og et lille sports-træner-firma Sjøvsport.dk. Og mine kolleger fik også muligheden. Efterhånden



havde jeg faktisk fået samlet en god del kroner. Jonas, som tidligere har roet i KKL (og som faktisk kom og roede med på dagen, selv om han er flyttet til Fyn), kendte mig for godt! Han ville gerne støtte mig med 2 kr/km, men med 5 kr/km, hvis jeg kom over 100 km! Arrrgggh, så var der jo ligesom lagt i ovnen til mange km!

Det der med at ro om natten og have hele dagen efter ødelagt, tiltalte mig ikke. Men en aften så jeg i en mail fra Anne Kvist, hvilke rekorder, der tidligere var sat på 24-timers løbet. Og kom til at dvæle lidt ved Flemming Grønborgs rekord på "Først på 100 km", som var på 11:33 timer. Så kunne jeg ikke sove, men begyndte at ligge og lave hovedregning. Og kom frem til det resultat, at den rekord kunne jeg slå, hvis vejret og min krop opførte sig pænt. OG hvis jeg holdt mindst 9.5 i snit under roning og havde få, korte pauser og en enkelt lang. Så var der tændt op under mig!

Min plan betød, at jeg skulle have alt skiftetøj og forplejning nede ved slingersen, så jeg ikke skulle op til klubhuset for at

spise, så jeg havde placeret en Drybag med mine sager i. Masser af mad – kød, mandler, rosiner, energibarer, væske, bananer, stenaldersbrød med peanutt butter.... Jo, der skulle være nok til de næste 11 timer!



Inden starten – mens Frans og jeg stadig var intetanende om den interne kamp, som lå foran os!

Jeg fortalte ingen om min plan – tænk, hvis en stærk herreroer skulle få samme idé? Hm, nå, starten gik og efter 5 minutter stod det ned i stænger og vinden var ret voldsom og lige i fjæset. Hm, "100 km er egentlig forholdsvis langt", tænkte jeg, men forsøgte at holde et adstadigt tempo. Jeg kom til at ligge sammen med Frans, som ævlede om, at vi altså skulle fange Mikael, som lå lidt foran i sin surfski. For Mikael havde fart på og havde garanteret tænkt sig at ro længst af alle, mente Frans! Jeg vidste bedre! Mikael havde nemlig været ude hele natten og løbe rulleski, så jeg vidste han gik kold. Til gengæld vidste jeg også ret hurtigt, at Frans kunne spolere min rekordplan! Det sagde jeg så ikke til ham!

Efter første 10 km-runde vendte jeg foran slingersen og tog endnu en runde. Efter 2 runder gik jeg i land og fik en masse at spise, og fik tisset af i en busk – der var jo ikke tid til at skulle helt op i klubben! Gjorde det samme en gang mere, så jeg havde roet 40 km. Så igen en lidt lang pause. Denne gang skulle jeg mere end at tisse og måtte en tur op i klubhuset....

Efter 35 km var der i øvrigt hul på min tommelfinger. Men det er jo en del af gamet at inkassere spændende nye mærker på kroppen! Der var stadig meget modvind ude på fjorden. Og stor forskel på strømmen ud og hjem, i øvrigt. Men jeg holdt omkring 10 km/t i snit på mine runder, så det var jo ret fint og jeg tænkte, at rekorden skulle jeg såmænd nok slå, det var værre med Frans. I mellemtiden var det gået op for Frans, hvad min plan var, og så var det ellers slut med at følges ad – nu var vi konkurrenter! Mikael var stået af – han nappede 50 km og strøg ind til soveposen!

Frans og jeg roede lidt forskellige runder, da man også kunne vælge en 3'er eller en 6'er på åen. Men hver gang vi hver især kom ind til slingersen efter en runde, skulle vi lige høre, hvor langt den anden var. Der tegnede sig efterhånden det billede, at jeg holdt en højere fart på vandet, men til gengæld kunne ham Fransemanden åbenbart sidde i den kajak i timevis – jeg holdt pause efter hver 10. km, mens han bare roede videre! Vi lå ret tæt, men det endte med, at Frans var hurtigst og at vi begge slog rekorden! Da jeg kunne se, at jeg ikke kunne nå ham OG jeg havde ret så ondt i måsen, holdt jeg en lang pause før jeg nappede de sidste 3 km på åen – efter den pause var jeg næsten frisk igen. Og sådan havde jeg det efter hver pause – de var nødvendige for mig – jeg fatter ikke, hvordan Frans kunne ro de sidste 60 km uden at komme op af båden! Hatten af for det!



Pause efter 80 km – hvor Frans bare roede videre...

Frans fik kamp til stregen, gjorde han, og det i sig selv var sjovt! For mit eget vedkommende nåede jeg mit mål – eller mine mål. Jeg ville slå rekorden. Jeg ville tjekke min krop af – kunne den holde til så mange timers roning i træk? Jeg ville teste muligheden for at ro det nye Tour de Gudenå Maraton (se andet sted i bladet). Mine håndled var ret ømme, også i et par uger efter. Hullet på tommelen blev ikke mindre, og det har jeg endnu, her 2 uger efter. Og så havde jeg slidhuller hele vejen rundt, hvor sports-BH'en havde slidt under roningen – hvilket jeg først opdagede i badet, da det salte sved løb ned i sårene – avvvvvv! Men ellers havde jeg det faktisk rigtig fint dagen efter. Næsten ikke ømhed i armene, og min ryg havde det mærkeligt nok godt.

Vores tider blev: Frans på 10:50 timer og jeg på 11:05 timer. Det viste sig dog, at vi kun havde roet 97 km, da bøjerne stod forkert. Så tiderne blev korregeret op til 100 km (henholdsvis 11:10 og 11:25 – altså stadig hurtigt nok til at slå rekorden!). Se resten af løbets resultater andet sted i bladet.

Og så lige til sidst: En KÆMPE stor tak til Flemming J., Anne L., Anne K. og Nete, samt til alle hjælperne for et flot arrangement! Det var super lækker forplejning, der var godt humør og god stemning hele vejen igennem. Skønt ☺



Tak til mine sponsorer for støtten, her repræsenteret ved Jonas



Tak til arrangører og hjælpere for et fantastisk løb – her repræsenteret ved Anne

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 %

Havkajak - intro

Af: John Andersen

Klubbens gule Valley Avocet havkajakker lignede forvoksede ællinger, som de lå der side om side på fjorden. Ællinger der ENDELIG var sluppet ud af andegården. På ryggen af dem sad forventningsfulde havkajak-aspiranter fra KKL.

Deres forventning var blandet med bekymring over, hvad det var de havde kastet sig ud i. De der havkajak folk så noget barske ud, og ingen ved hvad et menneske med en havkajak og en Tranguia kan finde på at kaste sig ud i af farlige stunts.

Inden de sejlede ud på fjorden var alle blevet orienteret om, hvor klubbens havkajakudstyr var placeret, og reglerne for brug af det.

Med et bar barske tilråb fra en aldrende inkarneret kapsejler i ryggen, satte aspiranterne sig til rette i det han kaldte "havbaljer".



De første pagaj-tag lignede mest af alt fulde mænd der slingrede ned ad åen. Når

man er vant til at sejle i en kajak, der kun kan sejle lige-ud, er det lidt af en omvæltning. Men snart efter havde de en god fornemmelse af kajakernes stabilitet og evne til at dreje.



Ude på fjorden havde Lars, Elmer og John tilrettelagt en cirkel-øvelse med tre elementer.

Først tog Elmer en god snak med hver enkelt – hvorefter han kontant tippede dem rundt, så de lå med hovedet nedad i vandet i et tidsrum der synes passende for en havkajakroer. Så tippede han dem op igen. Klarede de det, fik de lov til selv at vælte og frigøre sig fra kajakken.

Straks efter og uden pusterum instruerede Lars i selvredning med pagajflyder. Hver især måtte så redde sig selv op i en vandfyldt kajak, lænse den for vand med pumpe, og genmontere spraydækket.

Ikke nok med det; Lars og John instruerede i makkerredning, og så måtte de stakkels folk i baljen for tredje- eller fjerde gang. Alle øvede makkerredninger til den store guldmedalje.

Gennemvåde, men heldigvis ikke kolde, sluttede opkomlingerne af med at øve kantning og styretag. De fik faktisk rigtig godt tag i det - en enkelt måtte godt nok lige en ekstra tur i vandet, men det blev taget med et smil.

PLUDSELIG, og til alles undren, var 3 timer gået og den lille flok var klar til nye udfordringer - nu i havkajak.

Velkommen til barske og uforudsigelige havkajakker!

Surf intro i Klitmøller

Er du frisk på en udfordring i bølgerne?

Af: Henriette Schiønning og Lars Mikkelsen

Vi har booket instruktør Jesper Tilsted, HP Kajak og Fritid, den 10. august 2014. Pris pr person kr. 225,- for 3 timers surf intro i Klitmøller eller omegn. I prisen er alt nødvendigt grej inkluderet, dog ÷ sko og forplejning.

Arrangementet laves som en fælles klubtur, så klubben betaler kørsel. Der vil blive arrangeret fælleskørsel i egne biler fra KKL til det pågældende sted. Mødetid og sted aftales senere med deltagerne. Man må også gerne deltage som landkrabbe, forblive på land og se på kajaksurferne, der kæmper med bølgerne. (OG tage fede fotos til LIMNYT, red.).

Skriv jer på tilmeldingslisten, der hænger på opslagstavlen i klubben.

PS! Arrangementet er afhængigt af vejrforholdene! Det bliver næppe aflyst, men stedet kan variere alt efter vejret og vi aftaler 2-3 dage inden, hvor det skal foregå, så vi er sikre på, at det er et sted med gode forhold. Er vejret helt umuligt dvs. ingen bølger eller bølger i 2-3 meter størrelsen, så kan vi risikere en aflysning!

... og så er der kun tilbage at sige: YEEEEEEEE- HAAAAAAAAA!!!!!!

Kajakhilsner fra Havkajakudvalget, Lars Mikkelsen og Henriette Skjønning.

Se mere her:

<http://hpajak.dk/?id=5&hmenu=5>

SMS liste for havkajakkere

Af: John Andersen

Vil du gerne være med på havkajak-sms-listen skal du sende en sms med dit navn, mobilnummer og din mail til John på tlf. 2214 2066.

Havkajak sejlads er meget afhængig af vejret og en hurtig koordinering. Derfor forsøger vi nu at starte en sms liste, der kan bruges når der er aktiviteter.

På den måde håber vi på at nå ud til alle havkajak interesserede, også dem der IKKE er med på Facebook.

Ønsker du at sende en aktivitets sms til hele gruppen af havkajakfolk, kan du sende en sms til John, så sender han den videre til alle dem der har tilmeldt sig sms listen.

Husk at slutte smssen med dit navn og dit telefonnummer, så medlemmerne ved hvem de skal kontakte i forbindelse med aktiviteten.

Noter fra havkajak-møde 24. juni

Af: Henriette Schjønning/Tina Grønborg (red.)

Sommerens aktiviteter 2014

Torsdagstræning kl. 19-21 (omklædt kl. 19.00):

Lars Mikkelsen laver et sommerprogram, så man ved, hvad der trænes hver gang og kan planlægge der efter. Der er ingen fast instruktør, men vi sparrer med hinanden og man må gerne komme med indslag til programmet. Sommerprogrammet lægges ud på hjemmesiden, opslagstavlen og FB.

Introkursus i havkajak:

Har allerede været afholdt – se John Andersens artikel andet sted i bladet. Kurset svarer omtrent til EPP1 havkajak. Der opfordres til at tage EPP2, hvis man ønsker at gøre mere ved havkajak roning. Dette kan klubben pt. ikke udbyde og der henvises til andre steder, fx Vandcenteret.

Hyggeaften med grill og kajakleg på vandet:

Torsdag den 21/8 2014. Vi mødes kl. 17.30 (omklædt) til 1½ times sjov kajakleg på vandet. Efter en hurtig omklædning, så vi klar til at grille vores egen medbragte mad (dvs. kl. 19.30) og hygge videre i det fri... Henrik Rudkjøbing og frue tænder op i grillen og dækker bord til os. Vi satser på at sidde ude og spise, så husk lidt varmt tøj. Arrangementet er åbent for alle interesserede i klubben, inkl. Påhæng, der ønsker at spise med. PS!

Alkohol må ikke medbringes iht. kluberegler. Der bliver lagt et opslag ud på hjemmesiden og FB.

Vis dit rovand:

Den 13/9 er der "Vis dit rovand" arrangeret af KKL og Vandcenteret. Et foreløbigt opslag er lagt på HavkajakNord af Tue Olesen. Tjek også de andre kajakklubbers "Vis dit rovand" arrangementer på www.havkajaknord.dk.

Fælles dagstur og weekendtur:

Volker Brandt arrangerer to ture, hvor der er en planlægningsaften inden hver enkelt. Planen er at øve navigation på land og på vand, samt øvelse i at pakke sin havkajak. Volker arrangerer følgende to ture: Dagstur 12. juli samt weekendtur 2+3. august. Planlægningsmøde hertil tirsdag 22/7 kl. 19.00 i KKL.

Surf i havkajak:

Se invitation til surf andet sted i bladet.

Polokajakker:

Flere kunne godt tænke sig at prøve lidt kræfter med kajakpolo. Henriette Skjønning og Bo Kvorning arbejder videre med dette.

Andet

Havkajakbudget:

3000 kr. årligt. Hvad vil vi bruge dem til? Der kom ønsker som mere undervisning og en stor fælles lavvu.

Målsætning og handlingsplan 2014-2017:

Havkajakker: K1 7-10 stk og K2 1 stk. Status 2014: K1 7 stk. Vi har fået Peter Damgaards Points 65, rød, glasfiber med ror, og Tove Berg har skaffet to stk.

Stativ til kajakvogne:

Der var et ønske om af få et stativ sat op nede ved åen, hvor man kan låse sin kajakvogn fast, da der har været problemer med, at de lå smidt ud i sivet. Tages med til Bestyrelsen.

Øjer på slingersen:

Der var et ønske om, at få sat små øjer på slingersen, så man kan sætte en snor igennem og få hjælp til at komme op af kajakken – til roere med dårlig ryg. Disse øjer findes bl.a. på bådebroer langs Gudenåen og vil ikke genere de andre roere. Tages med til Bestyrelsen.



Kalender

Juli 2014		
Ti	1	18.30 Tirsdagstræning
On	2	18.30 Rohandicap
To	3	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	4	
Lø	5	Stævne: Åbne Nordiske Mesterskaber, maraton, Silkeborg 10.00 Fællesroning 18.00 Sommer-velkommen-til-de-nye-fest
Sø	6	Stævne: Åbne Nordiske Mesterskaber, maraton, Silkeborg
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	Langtur: Løgstør – Aalborg (- eller omvendt) Se opslag i klubben 10.00 Fællesroning
Sø	13	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	14	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	15	18.30 Tirsdagstræning
On	16	18.30 Rohandicap
To	17	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	18	
Lø	19	10.00 Fællesroning
Sø	20	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	21	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	22	18.30 Tirsdagstræning
On	23	18.30 Rohandicap
To	24	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	25	Stævne:
Lø	26	Stævne: Amager Strandpark rundt, maraton, Sundby 10.00 Fællesroning
Sø	27	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	28	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	29	18.30 Tirsdagstræning
On	30	18.30 Rohandicap
To	31	16.15 Træning konkurrencehold

August 2014		
Fr	1	
Lø	2	10.00 Fællesroning
Sø	3	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	4	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	5	18.30 Tirsdagstræning
On	6	18.30 Rohandicap
To	7	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	8	
Lø	9	Stævne: Dalsland Kanot Maraton Stævne: Silkeborg Regatta, kortbane, Silkeborg 10.00 Fællesroning
Sø	10	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	11	16.15 Træning konkurrencehold 19.00 Bestyrelsesmøde
Ti	12	18.30 Tirsdagstræning
On	13	18.30 Rohandicap
To	14	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	15	
Lø	16	10.00 Fællesroning
Sø	17	Stævne: Thurø rundt, maraton, Svendborg 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	18	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	19	18.30 Tirsdagstræning
On	20	18.30 Rohandicap
To	21	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	22	Stævne: DM kortbane, Bagsværd
Lø	23	Stævne: DM kortbane, Bagsværd Stævne: Vendelboløb, Aalborg 10.00 Fællesroning
Sø	24	Stævne: DM kortbane, Bagsværd 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	25	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	26	18.30 Tirsdagstræning
On	27	18.30 Rohandicap
To	28	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	29	
Lø	30	10.00 Fællesroning
Sø	31	

September 2014		
Ma	1	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	2	18.30 Tirsdagstræning
On	3	18.30 Rohandicap
To	4	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	5	
Lø	6	Stævne: DM i maraton, Hvidovre 10.00 Fællesroning
Sø	7	Stævne: DM i maraton, Hvidovre 12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	8	16.15 Træning konkurrencehold 19.00 Bestyrelsesmøde
Ti	9	18.30 Tirsdagstræning
On	10	18.30 Rohandicap
To	11	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	12	
Lø	13	Stævne: Tour de Gudenå, Silkeborg 10.00 Fællesroning
Sø	14	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	15	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	16	18.30 Tirsdagstræning
On	17	18.30 Rohandicap
To	18	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	19	
Lø	20	10.00 Fællesroning
Sø	21	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	22	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	23	18.30 Tirsdagstræning
On	24	18.30 Rohandicap
To	25	16.15 Træning konkurrencehold
Fr	26	
Lø	27	9.00 ARBEJDS DAG - ALLE
Sø	28	12.00 Træning ungdom 14.00 Træning børn
Ma	29	16.15 Træning konkurrencehold
Ti	30	18.30 Tirsdagstræning

Faste aktiviteter

Af Lars Erik Larsen

Fællesroning

Lørdag kl. 10.00. For alle. Man deler sig som regel i mindre grupper efter lyst 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.

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. Hold øje med hjemmesiden og opslag i klubben.



Fri Bikeshop

Thistedvej 48, 9440 Nørresundby, Tlf. 98173753

www.vilhelmcykler.dk

Gratis parkering udenfor døren!

Tour de Gudenå Maraton 13/9 2014

Forfatter: Nedenstående tekst er hentet direkte fra [www.tourdegudenaa.dk/Tina Grønborg](http://www.tourdegudenaa.dk/Tina_Grønborg) (red.)

Dansk Kano og Kajak Forbund søsatte i 1968 Tour de Gudenå som et etapeløb fra Skanderborg til Randers over to dage med 5 etaper. Løbet har været en stor succes med omkring 1000 deltagere i de bedste år. De seneste år er tilslutningen imidlertid dalet til cirka 400 løbsdeltagere i 2013. Vi har derfor i 2014 glæden af at præsentere et nyt Tour de Gudenå Maraton



som et endagsløb over 73 km for alle klasser. Løbet starter i Silkeborg på søen midt i byen og slutter med mål ved Randers Bro i Randers. Løbet vil have to pitstop ved henholdsvis Tange og Langå, hvor deltagerne har mulighed for at tage en pause og få udleveret diverse forplejning. Løbet har således ingen etaper, men går i ét stræk fra Silkeborg til Randers. Til gengæld får løbet en samlet start for alle klasser i Silkeborg. – En SPEKTAKULÆR START til glæde for både deltagere og tilskuere.

73 km er en udfordring for alle kajakroere

Hvad enten man tilhører elitegruppen, er supermotionist, havkajakroer eller blot har roet sin første sæson, er distancen en udfordring. Men den gode medstrøm på åen, de mange deltagere at følges med og det rolige vand gør det muligt for alle at gennemføre. Vi opfordrer klubberne til at arrangere Tour de Gudenå-træning i klubben, så et stort klubhold kan tage af sted til årets løb, og så alle er i god form. Er distancen alligevel for lang, så indfører vi i år en mulighed for at tomandshold kan deltage. Den ene ror de 36 km til Tange, og den anden holddel tager ror de 37 km fra Tange til Randers.

Tour de Gudenå Maraton – også for eliten

Det nye 73 km lange løb tilbyder attraktive pengepræmier til de tre bedst placerede roere i Herre K-1 og Dame K-1 klassen. TdG Maraton indgår også i år i ICFs "Classic Canoe Marathon World Series".



Lidt nostalgi fra Tour de Gudenå 2011, hvor Frans og Elias kommer i mål

Faste 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



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