Gudenå Glimt

Medlemsblad for Kano- og Kajakklubben GUDENAA
Maj 2015

Lysglimt 3

Referat fra Generalforsamling 5

Hans Victor Jensen..... 11

Stafetten 12

Sikkerheds-Bestemmelser 13

Ordensregler 18

Familien på vandet.....21

Kajak-Jomfrutur 24

Instruktøruddannelse 28

Kano– og Kajakklubben Gudenaa
Gudenåvej, 8900 Randers - Tlf. 86 41 36 23 - www.gudenaa-kajak.dk

BESTYRELSEN

Formand
(Klubbens postadresse) 30 22 91 88
Tommy Kjær
Vestergårdsvej 9, Hadbjerg
8370 Hadsten
kjaer.tommy@gmail.com

Næstformand
Flemmíng Drescher 51 20 16 77
Asser Rigs Vej 35B, st. tv.
8960 Randers SØ

Kasserer
Brian Jensen 25 20 92 90
Viborgvej 34,1
8920 Randers NV

BESTYRELSESMEDLEMMER

Jeanett Nielsen 51 29 08 29
Rebslagervej 16, st. mf.
8900 Randers C

Anja Boll 41 85 67 86
Toftagervej 10
8960 Randers SØ

SUPPLEANTER

Anne Holme 30 35 31 03
Kærgade 105A
8940 Randers SV

Heidi Grøngaard Mikkelsen 29 43 76 59
Frøvangen 10
8920 Randers NV

KONTAKTPERSONER

Begyndere
Annemette Bering 20 44 68 88

Børneroning
Niels-Ulrik Teisner 23 24 89 45

Husansvarlig
Flemming Drescher 51 20 16 77

Indkøbschef
Bodil Nielsen 40 17 97 72

Kajakpolo
Casper Vangsøe 26 79 19 07

Livreddere
Anne Marie Pape 61 27 35 79

Materieludvalg
Tommy Kjær 30 22 91 88

Miljøkontakt
Ole Kjeldgaard 29 66 47 77

Stævneudvalg
Michael Geselle 27 18 88 08

Ungdomsroere
Bruno Descours 60 12 36 34

Webmaster
Karsten Boll

Glimt
Henning Sørensen 51 84 10 53
gudenaaglimt@gmail.com

Oplag: 220 eksemplarer
Tryk: Hvid Grafisk, Søndergade 1,
8900 Randers C

Deadline næste nummer:
Mandag d. 27 juli 2015

Annoncepriser (pr. år: min. 4 numre)
1/1 side: kr. 1.000,-
1/2 side: kr. 700,-
1/4 side: kr. 500,-

Lysglimt

Af Tommy Kjær

Kære medlemmer!

Så er sæsonen skudt igang.

Den officielle start på sæsonen blev festligholdt på vores pudse-poler-m.m. -standerhejsning-standerhejsningsfest, allerede den 28. marts (påsken lå lidt i vejen...).

Blandt mange tiltrængte opgaver blev kajakkerne klargjort, der blev gjort orden på kajakhylderne og så fik vi ny skænk, hvilket var meget tiltrængt! Tusind tak for indsatsen til jer der mødte op og gav en hånd med! Og en opfordring til vore nye medlemmer: En sådan arbejdsdag er et rigtig godt sted at lære andre klubmedlemmer at kende - derfor: Mød op disse dage og vær med - og lær nogle nye klubkammerater at kende i tilgift!

Standeren kom op og bagefter havde vi et orienteringsmøde, hvor bestyrelsen fortalte om stort og småt i den kommende sæson. Standerhejsningsfesten blev også rigtig hyggelig denne gang, selvom, vi ikke var så mange. Det skyldes måske, at det var den første dag i påskeferien. Det bevirkede desværre også, at vi måtte aflyse arrangementet med Henrik fra Smagevin - og de italienske vine, men vi prøver bare igen.

Og hvad sker der så i den kommende tid?

Jo, allerede dagen efter standerhejsningen og -festen, havde vi besøg af Per Spejder, der nok engang kom og gav instruktører og hjælpeinstruktører klubben ny viden og inspiration til undervisningen af både nye og erfarne kajakroere i klubben. Per er en meget kompetent instruktør, der lægger vægt på få vigtige grundelementer i roteknikken. En viden som han formår at formidle med både humor, bid og vid. Og tak til Niels Ulrik for igen i år at have påtaget sig arbejdet med at få denne dag stablet på benene. Vi vil - i lighed med sidste år - videreformidle Pers guldkorn. Nærmere herom følger på hjemmeside og i nyhedsmail.

Forsidebillede

Godt humør og vilde pagajsving fra årets første begynderhold i uge 19 inden torsdagsturen går mod Fladbro.

Det første begynderhold er allerede gennem kurset. I år bliver EPP2-prøven en del af kurset og prøveaflæggelsen sker i løbet af august måned. Og igen i år stiller Philip og Jan op hver torsdag for at hjælpe vore nye roere med at indøve de nødvendige færdigheder. Stor tak til dem!.

Og handicapsæsonen blev også skudt igang i uge 19. Og især til nye roere: Handicapaftenen er klubbens sociale omdrejningspunkt hele sæsonen fra maj til september, så kom og vær med - enten som deltager eller som tilskuer - hyggeligt er det under alle omstændigheder. Og med købet af en ekstra fryser går vi aldrig tør før brød og pølser!

Den sidste søndag i maj afholder vi den 3. udgave af Randers City Kajak Marathon (RCKM). Sidste år var der ca. 50 kajakker til start - lad os håbe på et endnu større felt i år - og en ligeså god afvikling af arrangementet. Forberedelserne er godt igang, men der er fortsat et par opgaver, vi behøver jeres hjælp til. Det drejer sig især om forplejning og salg. Så hvis du/I har tid - og lyst - til at give en hånd med der, så skriv jer på listen nede i klubben eller send mig en mail.

Til vores midsommerfest/Sct. Hans-fest den 20. juni er der ekstra meget at fejre i år. Vi har nemlig hele tre jubilæer; et 25-, et 40- års og et 50 års jubilæum. Klubben vil - selvfølgelig - i den anledning være vært ved arrangementet, hvor vi fejrer de tre herrer: Finn, Brian og Henrik med de mange år som medlem af Kano- og Kajakklubben Gudenaa. Se opslaget for dagen på hjemmesiden og i klubben.

Efter sommerferien fortsætter vi med Åbent Hus arrangement (i forindelse med Randersugen), klubmesterskabe, Tour de Gudenaa - i ny forklædning, “Støt brysterne”, arbejdsdag og standerstrygning - for bare at nævne nogle. I får meget mere information om disse og andre de øvrige arrangementer og begivenhede rpå hjemmesiden og via vores nyhedsmail. Har Brian iøvrigt din (rigtige) mailadresse. Hvis ikke så send den straks til ham, så du altid er ajour med de seneste nyheder omkring klubben!

Omkring projekt indhegning af vores område, så er sagsbehandlingen omsider gået i gang. Årsagen til at det har trukket ud er, at forvaltningen har været druknet i sager i foråret. Med lidt held går arbejdet i gang om ca. tre uger.

Og omkring de nye sikkerheds- og ordensreglser er der der lavet et særligt indlæg i dette blad.

Rigtig god sommer - måtte den blive lige så god og lang som sidste år..

Mange ro-hilsner fra

Tommy

Referat fra Generalforsamling

7. februar 2015

Af Anja Boll

Generaforsamling i kano og kajakklubben Gudenaa den 7. februar 2015

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
Esben blev valgt
Generalforsamlingen er lovlig indkaldt og beslutningsdygtig

2. Formandens beretning
(Se forrige nummer af GLIMT)
Beretningen blev godkendt

3. Beretninger fra udvalgene
Børne- junior- og ungdomsudvalg v/Niels Ulrik
God sæson med 25-30 børn/unge
Tak til alle deltagere, hjælpere, forældre og alle der har bidraget
Opdeling i grupper begynder/øvede/kap fungerer godt
Hygge er vigtig og forældrene er gode til at hjælpe
Vi var i Skive og Nibe til kajakrally samt to gange i Randers
Deltagere DM Marathon (Søren), TdGM (Søren, Bjørn, Philip og Martin), Nordisk Marathon i Silkeborg (Philip)
David fik børne kilometerpokalen, og Philip ungdomskilometerpokalen

Polo v/Kasper
I løbet af 2014 har vi haft 4 indtjenings arrangementer. I alt er der tjent 5.900 kr. ind til kajakpolo.
De 3 ud af 4 arrangementer har foregået ude på Tirsdalens skole.

Det har betydet, at vi har købt en masse nyt udstyr her i blandt 2 nye kulfiber pagajer.

For at gøre opmærksom på sporten har vi været til; RGF sports camp svømning torsdag uge 27. Vorup skoles 9. klasser prøvede kajakpolo i deres idræts timer/ Neptun svømmehold prøvede kajakpolo torsdag d. 29. januar.

Siden sidste generalforsamling har vi været til stævne d. 9. marts i Randers 2. div., Stævne d. 9. november i Randers 2 div. og d. 1. februar 3. div. i Århus. Sidste sæson - blev resultatet - at vi holdt pladsen i 2. div.

For at få flere nye medlemmer til at udøve kajakpolo, fik nybegynder kursisterne en polo smagsprøve i forbindelse med deres svømmeprøve.

Herefter havde vi i september 8-10 nye medlemmer, der deltog i et kajakpolo begynder kursus. Ud af de 8-10 medlemmer, som deltog, er der 4-5 der stadig møder op til træning om mandagen. Så det er helt sikkert noget, vi gentager i år.

I oktober var vi 7 såvel nye som gamle poloer, der skiftede bumpers (kofanger) på kajakkerne. Vi lagde ud med sandwich fra Kylling og Co. Det var også godt.

Materieludvalg
v/Martin
Mere information når man laver skadesanmeldelser. Indrapportér gerne via Rokort-systemet. Det vil være en hjælp hvis brugeren sætter en tape-markering af hvor skaden på båden er, så materieludvalget ikke skal lede.

Begynderudvalg
v/Esben
4 kurser gennemført i 2015.
Opsamling af erfaringer og forberedelse af evt. ny struktur og holdene for 2015 er planlagt i foråret.

Per Spejder instruktionsdag. Formålet var at give et mere ensartet udgangspunkt for instruktion, gentages i 2015.

Opsamling på frigivelse til EPP2, der var ikke mange som tog prøven da den blev afholdt.

Stævneudvalg
v/Jørgen
Målsætningen er at få nogle medlemmer til at deltage i stævner.
Vi deltager i det som der er opbakning til, følg med på opslagstavlen.
Torsdagstræning (GTS) blev fulgt at nogen. Gentages i 2015 evt. en anden ugedag

Husudvalg
v/Flemming
Der har kun været småting der bliver lavet løbende. Tak til Martin, Heine og Poul for at hjælpe til

Svømmeudvalg
v/Anne Marie
Livredderplanen fungerer fint
Rykket til 18.30 så polo kan starte tidligere.

Fra Tommy
Tak for det arbejde i gør i udvalgene, det er utrolig vigtigt for klubben at i gør en indsats.

4. Kasseren fremlægger det reviderede regnskab for godkendelse og derefter budgettet for indeværende år

Overskuddet i budgettet er en beslutning om at lægge 100.000 fra om året til et husbyggeri
Overskud på 255.000

Minimum overskud for 2015 budgetteret på 100.000

Det kan være lidt svært at regne indtægt ud da det svinger med ind/ udmeldelser, men det plejer at udligne.
2014: 285 medlemmer

Tilskud fra kommunen på 111.000 til køb af kajakker, derfor er overskuddet større end budgetteret.

Budget, vi regner med at lokaletilskud falder lidt i 2015, pga. ny udregningsmodel i kommunen

Stævneindtægter Randers City og Havneræs

Sponsorindtægt fra Sparekassen til byggeri på kr. 7.500
Budgettet Randers kommune sponsorerer 7.000 til Randers City Marathon

Spørgsmål:

Niels Ulrik
Indboforsikring? Hvordan er kajakker og indbo forsikret mod brand
Svar: klubbens kajakker er dækket af klubbens forsikring. Private af ejerens indboforsikring.

Heidi
Evt. besparelse på strøm ”Møntindkast” til sauna
Svar: Spørgsmålet er om hvor meget det sparer. Elregningen var på 40.000 før vi fik sauna. Den største post er varme.

Robert
Der er meget få udgifter til bestyrelsesarbejde
Svar: Bestyrelsen får dækket udgifter til forplejning og vi har en årlig weekendtur, som også er betalt.

Hvis man begynder at give mere, så bør dem som laver andet frivilligt arbejde også have dækning.

Snak om kørsel: Vi plejer at splejse til den der kører. Kørsel dækkes til officielle stævner

Jørgen: Ros til bestyrelsen, det er dejligt at der er styr på økonomien. Der er et vist mådehold, men det er ikke fordi der ikke investeres.

Regnskabet blev godkendt.

5. Rettidigt indkomne forslag (dvs. er bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen)

Indkomne forslag:

Bestyrelsen har følgende forslag til vedtægtsændring
Baggrund: vi er bange for at vi mister nogle af de begyndere der er på de sidste hold, da de venter til efter sommerferien, men mange kommer ikke i gang.

NUVÆRENDE:
§ 4. Kontingent
4.1. Kontingent for den forestående sæson fastsættes på generalforsamlingen. Kontingentet dækker for perioden 1. januar til 31. december og giroindbetales een gang årligt inden 1. april. Ved indmeldelse efter 1. august betales et halvt års kontingent.

ÆNDRES TIL:
§ 4. Kontingent
4.1. Kontingent for den forestående sæson fastsættes på generalforsamlingen. Kontingentet dækker for perioden 1. januar til 31. december og indbetales en gang årligt inden 1. april.

4.2. Ved nyindmeldelse i løbet af året betales kun for det antal måneder man er medlem i indmeldingsåret. Det samme gælder for genindmeldelser, hvis det er mere end 2 år siden man sidst har været medlem.

Spørgsmål:
Kan man opkræve et års kontingent ved begynderkurset?
Svar:
Måske er det farligt da mange tager kurset for at se om det er noget for dem.
Snak om forskellige modeller for kursus + kontingent.

Ændringen blev enstemmigt vedtaget

Bestyrelsen har følgende forslag til vedtægtsændring

NUVÆRENDE:
6.3. Ordinær generalforsamling afholdes hvert år i februar måned.

ÆNDRES TIL:
6.3 Ordinær generalforsamling afholdes hvert år i januar eller februar måned.

Forslaget blev enstemmigt vedtaget

Emne fra Jan Kudahl:
Forslag om, at det kun er klubbens egne kajakker, der medtages på klubbens trailere ved sommerferieture til Sverige

Begrundelse:
Ved sommerferieturen til Sverige i 2014 blev en stor del af trailerne fyldt op med privatejede kajakker. (Med alle de nye privatejede kajakker indkøbt i 2014, kan vi kun frygte, at situationen bliver værre i 2015.) I 2014 indebar dette, at der ikke var et tilstrækkeligt antal begynderkajakker og ikke altid kajakker nok til rådighed. Sommerferieturen til Sverige er både en familietur, hvor ikke -kajakkyndige familiemedlemmer kan prøve kræfter med kajakroningens glæder og en oplagt mulighed for, at man kan afprøve andre og sværere kajaktyper. Derfor finder vi det vigtigt, at de to trailere er fyldt op med et tilstrækkeligt antal begynderkajakker samt et bredt udvalg af klubkajakker fra hele sværhedsspektret. Privatejede kajakker bør man derfor selv skulle transportere for egen regning, medmindre de stilles til fri afbenyttelse for alle.

Kommentarer:
Mød op når der pakkes
Opfordring til at pakke på taget for dem der har udstyr til det, og byd ind, hvis der er ekstra plads.
Private kajakker fyldte for meget på traileren

Ideer til at planlægge i god tid, evt. på opslaget hvor man kan ønske hvilken klubkajak man ønsker der tages med.

Enighed om at planlægge tidligere, og få et bredt udvalg af klubkajakker med.

6. Fastsættelse af kontingent
Bestyrelsen foreslår at kontingentet forbliver uændret

Kommentarer:
Det er utroligt billigt
Hvis vi betaler lidt mere, kommer vi hurtigere til at have kapital til at bygge
Vi skal passe på ikke at sætte det for meget op, vi risikerer at miste dem som måske ikke ror så meget.

Vedtaget

7. Valg af formand
Tommy blev genvalgt

8. Valg af to bestyrelsesmedlemmer
Jeanett og Anja blev genvalgt

9. Valg af to suppleanter
Trine modtager ikke genvalg
Heidi Mikkelsen blev valgt
Anne blev genvalgt

10. Valg af revisorer
Brian og Ida blev genvalgt

11. Eventuelt
Orientering om nye sikkerhedsregler

Nye regler skal være udarbejdet 1. maj ud fra DKF's udarbejdede retningslinjer og minimumskrav. Bestyrelsen er i gang med arbejdet

Overordnede ændringer/krav:
Forskellige regler afhængig af rovand
Forskellige regler afhængig af forhold (vinter, mørke mv.)
Beskrivelse af hvem der har ansvaret for sikkerheden
Nyt at børn under 14 skal bære vest hele året – før var det 12

Kommentarer:
Evt. inkluder i reglerne at man skal skrive sig ud når man går på vandet og at man husker at skrive sig ind når man kommer ind.

Snak om gentagelse af makkerredning

og svømmeprøve – spørgsmålet er om det skal skrives ind i sikkerhedsreglerne, da det så er op til klubben at sikre at det sker hvert år. Men klubben bør stille mulighederne til rådighed for at øve, for eksempel til store legedag

EPP2 prøver (Niels Ulrik)
Vi skal tilstræbe at klubbens roere, nye som øvede består EPP2.
Skal vi stille krav om at man skal have EPP2 hvis man skal uden for dagligt rovand.

Det bør være et krav at begynderne skal aflægge EPP2 ved afslutning

Philip og Jan vil gerne tage nybegyndere torsdage igen i år men kl. 18.30.

Børne-/ungdomspolitik
Det skal være synligt hvordan klubben arbejder med børn og unge – det ligger allerede på hjemmesiden. Der skal følges op på børneattester, og sikres at alle har.

Afgående medlemmer fra udvalg og bestyrelse
Steffen udtræder af stævneudvalg, hjemmeside, Randers City Kajak Marathon. Meld gerne ind til bestyrelsen hvis man vil deltage.Esben udtræder af begynderudvalg. Trine udtræder af bestyrelsen som suppleant

Pokaler blev uddelt
Bemærkelsesværdighedspokalen: Karsten Boll
Km børn: David Kudahl
Km pokal ungdom: Philip Kudahl
Km pokal damer: Heidi G. Mikkelsen
Km pokal mænd: Johnny Schmidt 4204 km
Årets begynder: Jesper Schmidt 780 km

Tak for god ro og orden.

Realistisk balance– og tekniktræning, helt uden risiko for en tur i baljen!
Ja, det praktiseres tit på mandagens børnehold, takket være det finurlige balanceapparat fremstillet af Jeppe Teisner efter en instruktionsvideo han fandt på YouTube. Har du lyst til at prøve, så står der flere af dem i motionsrummet. Der findes også en instrtuktionsvideo med beskrivelse af en mere avanceret udgave med roergometer, hvis nogen skulle have lyst til at snedkerere ligesom Jeppe. Søg efter "kayak balance trainer" på YouTube. Der er også flere gode ideer til øvelser.

Hans Victor Jensen

Af Tommy Kjær

Ved generalforsamlinger er det kotume, at man mindes den/de rokammerater, der er gået bort i årets løb, men på årets generalforsamling glemte jeg simpelthen Hans Victor Jensen.

Det vil jeg gerne råde bod på her. De af jer der kender ham vil helt sikkert være enig med mig i, at han skal have et par ord med på vejen - ham er der god grund til at mindes.

Major Hans Victor Jensen var netop pensioneret efter mange år i militæret, nærmere bestemt på Randers Kaserne. Nu skulle der ske noget andet, som han sagde, så han ville lære at ro kajak. Han startede derfor på vores begynderkurs i foråret 1993, 61 år gammel.

Jeg glemmer aldrig, da majoren (Hans) skulle på vandet og prøve at styre kajakken. Da han havde været i vandet de første fem gange inden det, der nu er Fugletårnet, da tænkte jeg godt nok, at det kom ikke til at ske! Men han var stædig og ihærdig ud over det sædvanlige og han fik bare styr på det. Så godt, at han mange år senere rent faktisk vandt km-pokalen - imponerende bedrift! Det havde jeg ikke gættet på, da han startede i -93.

Hans var en korrekt, samvittighedsfuld og hjælpsom person. Han indvolverede sig efterhånden meget i klublivet og klubbens drift.

Han blev en uvurderlig hjælp ved det daværende TdG og han var i det hele tage med her, der og alle vegne i klubben - både ved arbejde, fest og på klubferier! Og da vi fik behov for en hus - og indkøbsansvarlig i klubben, var Hans, med sin militæriske ordenssans jo selvskreven og det hverv udfyldte han i mange år til glæde for os alle. Og Hans fortsatte heldigvis også med at ro rigtig meget, indtil kroppen begyndte at svigte ham de senere år, hvor hans besøg i klubben selvfølgelig blev mere sjældne.

Jeg blev meget glad, da han dukkede op på plænen i TdG i september 2014 og vi fik chancen for at hilse på ham - en sidste gang viste det sig desværre. Hans sov stille ind den 3. november, 82 år gammel.

Æret være Hans Victor Jensens minde.

Stafetten

Af Heine Krog

Det er otte år siden jeg kom i gang med at ro kajak, det var i en sen alder, jeg var femogtres år men i god form, så det det handlede om var at finde balancen.

Det var, desværre nu afdøde, Erik Jensen (Gammel Nok) der fik mig i gang, han havde en coastline som jeg købte.

Det første stykke tid kørte jeg til Fladbro og roede ud derfra, men der gik ikke lang tid før jeg meldte mig ind i klubben.

For mange år siden da Jonny var formand, havde jeg været medlem et kort stykke tid men var hurtigt holdt op på grund af smerter i bagdelen, det får jeg stadig, men er måske blevet lidt mere hårdfør. Er det kanske kun mig der har det sådan?

Åen fjorden og naturen omkring Randers har jeg brugt siden jeg var barn, ikke mindst stedet vor vores klub nu ligger, vores klubhus ligger på soklerne af et bassin hvor jeg mange gange har været med til svømmestævner, det var en del af det gamle gudenåbad som man kan se mere om inde på naturcentret.

I mine unge dage jagtede og fiskede jeg meget på åen, ca. 50 m opstrøms vores flydebro er der en spids hvor det var særlig godt at smide lokænderne, der har jeg skudt mange ænder. Efter at jeg er begyndt at ro kajak er der ikke blevet tid til så meget andet.

Jeg ror en 2 til 3 gange om ugen som regel 14 eller 15 km. Hvis man kan lide kage er lørdags roningen lige sagen, i det hele taget syntes jeg at der er en god ånd i klubben, jeg har kun mødt rare mennesker siden jeg blev medlem.

En del af mit kajakliv foregår også i havkajak, i den er det blevet til mange dejlige ture både med Martin, Poul og Ejvind, nogle af turene var rundt om Mors. Og rundt om Samsø. Og fra Thyborøn til Randers. Rundt om Djursland. Og ud omkring Hirsholmene, plus en del småøer.

Grunden til at jeg omtaler turene er at havkajakken giver mulighed for at komme rundt hvor det måske ikke er så nemt med en tur kajak.

Nye sikkerhedsbestemmelser og Ordensregler

Af Tommy Kjær

Kære medlemmer!

På DKF's årsmøde i 2014 blev der vedtaget et revideret sæt sikkerhedsbestemmelser. Principperne er de samme. Klubberne er forpligtet til at udarbejde sikkerhedsbestemmelser, der skal overholde nogle få minimumskrav. For at hjælpe klubberne med dette, udarbejdede DKF skabeloner, som klubberne kunne tage udgangspunkt i. Overskrifterne i DKFs sikkerhedsregler er:

1. Formål og gyldighed
2. Klubbens sikkerhedsbestemmelser
3. Klubbens øvrige sikkerhedsmæssige forpligtelser
4. Medlemmernes personlige sikkerhed
5. Særlige forhold for børn og unge

Klubbernes sikkerhedsbestemmelser skal indeholde minimumskrav for blandt andet svømmefærdigheder og alderskrav for frigivelse. Derudover skal sikkerhedsbestemmelserne omfatte følgende:

- Skal dække al kano- og kajakroning i klubben
- Skal indeholde generelle bestemmelser for sikkerhed ved roning på forskellige typer af vand (klubbens daglige rovand; andre farvande end det daglige rovand, bortset fra åbent vand; åbent vand, dvs. hvor roeren er ude over svømmeafstand fra land); forskellige forhold (f.eks. mørke, vinter, under instruktion, med personer der ikke er frigivet, med gæster, med børn og unge)
- Skal indeholde beskrivelse af organiseringen af sikkerhedsarbejdet i klubben
- Regel om at børn og unge under 14 år skal bære vest hele året (mod 12 år i dag)

DKFs sikkerhedsregler kan ses i sin helhed på DKFs hjemmeside: hhttp://kano-kajak.org/klubbensledelse/sikkerhed/sikkerhedsbestemmelser/

Derfor har bestyrelsen udarbejdet nye sikkerhedsbestemmelser for Kano- og Kajakklubben Gudenaa. Som konsekvens heraf er vores ordensregler ligeledes blevet revideret. Begge regelsæt er gengivet i dette nummer af Glimt og vil ligeledes ligge på vores hjemmeside. Bestyrelsen vil hermed opfordre jer til at læse dem igennem - og overholde samme regelsæt, naturligvis:-)

På bestyrelsens vegne
Tommy

Sikkerhedsbestemmelser
Kano- og Kajakklubben Gudenaa

§ 1. Formål og gyldighed

Formålet med disse sikkerhedsbestemmelser er at supplere DKF's sikkerhedsbestemmelser så de afspejler Kano- og Kajakklubben Gudenaas forhold.

Sikkerhedsbestemmelserne gælder for al kano- og kajakroning på søer, åer og havet

- som sker til og/eller fra klubbens anlæg
- i klubbens arrangementer, herunder klubture
- hvor klubbens kanoer og kajakker anvendes

Bestemmelserne gælder ikke ved stævner med sikkerhedsforskrifter i overensstemmelse med DKF's sikkerhedsbestemmelser.

Bestemmelserne gælder i overensstemmelse med DKF's sikkerhedsbestemmelser både for klubbernes medlemmer og deres gæster.

§2 Generelle bestemmelser for sikkerhed ved roning
Klubbens daglige rovand er Gudenåen, Nørreåen og Randers Fjord i en afstand af 12 km fra klubben. Klubbens andre farvande er alle sejlbare danske søer og åer i en afstand af indtil 50 m fra bredden. Vand ud over denne afstand samt havet er åbent vand.

I overensstemmelse med DKF's sikkerhedsbestemmelser har en frigiven roer selv ansvaret for sikkerheden ved roningen, herunder at vedkommendes færdigheder og udstyr er sikkerhedsmæssigt forsvarlige og svarer til de forhold, under hvilke roningen foregår.

Inden roning skal roeren

- kende vejrudsigten for turen
- skrive sig ind i klubbens roprotokol (rokort.dk)

Under roning skal roeren

- bære beklædning, der er tilpasset aktuelle forhold
- medbringe en CE-mærket (typegodkendt) svømme- eller redningsvest i overensstemmelse med DKFs sikkerhedsbestemmelser

Efter roning skal roeren

- skrive sig ud i klubbens roprotokol

- gøre opmærksom på sikkerhedsmæssige defekter, som opdages ved klubbens materiel
- indberette eventuelle sikkerhedsmæssige hændelser til bestyrelsen

Ved roning i andre rovande end det daglige rovand skal roeren desuden medbringe det nødvendige sikkerhedsmæssige udstyr. Det kan overvejes at medbringe dækken (”spraydeck”), pumpe eller øse, kompas og mobiltelefon, i havkajak også pagajflyder (”paddlefloat”), et kort over området, en plan for at komme i land efter kæntring, hvis landgang er umulig på grund af fx havnemole, skrænter eller klipper.

Ved roning på åbent vand skal roeren desuden have aftalt hjemkomst- og/eller kontakttider med en pårørende.

Hvis det konstateres, at en roer, der står skrevet ind i klubbens roprotokol, ikke er kommet tilbage indenfor rimelig tid, tjekkes om båden er på sin plads. Hvis dette ikke er tilfældet kontaktes roeren. Hvis der ikke opnås kontakt med roeren kontakt 114.

§3 Særlige bestemmelser for sikkerhed ved roning

§3.1 Roning under instruktion

Ved ro-instruktion arrangeret af klubben kan instruktøren fravige disse bestemmelser, når det er nødvendigt for at gennemføre uddannelsen. Det forudsætter dog, at instruktøren er uddannet som DKF Instruktør 2 eller højere.

Ved instruktion skal instruktøren medbringe en mobiltelefon i vandtæt hylster.

§3.2 Roning i vinterhalvåret

Vinterroning er roning i vinterhalvåret fra 1. oktober til og med 30. april. Ved roning i vinterhalvåret skal roeren være iført CE-mærket (typegodkendt) svømme- eller redningsvest.

§3.3 Roning i mørke

Ved mørkeroning skal roeren have en lygte tilgængelig. Den skal kunne lyse hele vejen rundt med et hvidt lys, som kan ses 300 m væk. Ved mørkeroning skal roeren altid bære CE-mærket (typegodkendt) svømme- eller redningsvest.

§3.4 Roning i områder med væsentlig erhvervstrafik

Roning gennem havneindløb bør ikke ske på egen hånd før roeren er fortrolig med roning i uroligt vand, herunder refleksbølger. Ved passage af erhvervsskibe følges vigeregler. Sørg for at være synlig for skibets kommandobro.

§3.5 Roning med gæster

Roere, der ikke er medlem af klubben, ror som gæster. Det skal ske under opsyn af en frigiven roer, over 18 år, fra klubben, som er vært. Gæstens rorettigheder afgøres af dennes EPP-niveau i overensstemmelse med disse sikkerhedsbestemmelser.

Gæsteroere, der er medlem af en anden klub under DKF, kan, efter aftale med bestyrelsen, ro uden opsyn af en frigiven roer.

Ved udskrivning i klubbens roprotokol skal såvel gæstens som værtens navn anføres.

§3.6 Roning med personer med handicap eller sygdomme
Personer, der har en sygdom eller et handicap, der kan være en væsentlig sikkerhedsmæssig risiko, må kun ro sammen med andre, frigivne roere. Vedkommende skal da sikre sig, at mindst én anden i gruppen har kendskab til sygdommen eller handicappet. Ved gæsteroning skal værten oplyse gæsten om dette.

§3.7 Roning med børn og unge
Aktive roere skal være fyldt 8 år.

Børn og unge under 12 år skal

- være i stand til at svømme mindst 350 m. Medlemmer mellem 8 og 18 år skal aflægge svømmeprøve en gang årligt eller på anden måde dokumentere deres svømmeevne
- altid skal ro sammen med frigivne voksne over 18 år

Børn og unge under 14 skal bære CE-mærket (typegodkendt) svømme- eller redningsvest under roning hele året.

§4 Frigivelser og rettigheder
§4.1 Ikke frigivne
En roer, der ikke er frigivet, må kun ro under opsyn af en frigiven roer over 18 år og skal bære CE-mærket (typegodkendt) svømme- eller redningsvest hele året. En roer på EPP 2 niveau må dog højst have opsyn med én ikke-frigiven roer, medmindre der er tale om roning under instruktion.

§4.2 Almindelig frigivelse
En roer er frigivet, det vil sige må ro alene, i en bådtype når vedkommende

- er fyldt 12 år
- har aflagt klubbens svømmeprøve på 600 m
- har gennemgået klubbens sikkerhedsbestemmelser med en instruktør
- har opnået kendskab til Søvejsreglerne som beskrevet i “Lov og ret på vandet” fra Søsportens Sikkerhedsråd
- har gennemført begynderkursus eller over for bestyrelsen dokumenteret, at tilsvarende færdigheder er opnået f.eks. under medlemsskab af en anden klub under DKF

Frigivne børn og unge mellem 12 og 15 år må, hvis de ror alene, kun ro på Gudenåen og Nørreåen.

§4.3 Andre frigivelser

For at være Øvet roer skal roeren have roet mere end 200 km.

For at være Erfaren roer skal roeren have roet mere end 500 km.

Klubben råder over kajakker i kategorierne begynder (grøn), øvede (rød) og kap (sort) samt turkanoer. Hvilken båd en roer må benytte afhænger af vedkommendes frigivelses niveau (frigivet/øvet/erfaren).

§4.4 Rorettigheder som skema

	Må ro med frigivne roere over 18 år i både mærket: "Begynder"	Må ro alene i klubbåde mærket: "Begynder"	Må ro i både mærket: "Øvede"	Må ro i både mærket: "Kap"	Må ro alene på åbent vand	Må ro alene i mørke*	Må ro alene 1/10-1/5*	Må ro uden redningsvest 1/5-1/10** (vesten skal altid være i båden)
Børn over 8- under 12 år*	Ja	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Gæster	Ja	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Ikke frigivne roere*	Ja	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej
Frigivne roere	Ja	Ja	Nej	Nej	Ja***	Ja	Ja	Ja
Øvede roere	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Erfarne roere	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Roere med særlig tilladelse fra bestyrelse eller instruktør	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja

* Roeren skal altid bære vest.
** Børn og unge under 14 år skal altid bære vest.
*** Frigivne børn og unge mellem 12 og 15 år må, hvis de ror alene, kun ro på Gudenåen og Nørreåen.

ORDENSREGLEMENT

Regler for brug af klubhuset:
Ingen opbevaring af private ejendele i klubhuset - de vil blive smidt ud.

OPHOLDSRUM
Ryd op på borde og i køkken efter brug, og vask op efter dig selv.
Madaffald skal lægges i affaldspose, der bindes og lægges i affaldscontaineren udenfor.
Sørg for at smide det ud i køleskabet, som du ikke får brugt.
Når du har læst tidsskrifter, bedes du lægge dem tilbage på hylden.
Hold rummet pænt og ryddeligt.

OMKLÆDNINGSRUM
Efter bad aftørres gulvet, og risten tømmes for blade, græs, hår og lignende.
Glemt tøj mm, vil regelmæssigt blive lagt i tøjkurv og efter en tid blive smidt ud.
Én gang årligt vil du blive bedt om at fjerne sko, hængelås og hvad der ellers ligger til en fastsat dato. Det som ikke er fjernet inden denne dato, bliver samlet i sække og vil stå en kort periode, inden det bliver smidt ud.
Oprydning og udsmidning sker i forbindelse med aktivitetsdage i foråret og efteråret.

BÅDRUM
Private båd- og pagajpladser skal mærkes med navn og telefonnummer.
Private redningsveste, overtræk og pagajer skal mærkes med navn.
Du må ikke opbevare andre private ting i kajakklubben.
Der må ikke være cykler i klubhuset. Hvis du vil have din cykel låst inde, skal det ske i kanoskuret.

TRÆNINGSRUM
Når du har anvendt træningsrummet, skal du rydde op efter dig.

RENGØRING
Foretages af rengøringsfirma, men hjælp med at holde orden så de kan komme til.

RYGNING
Rygning er ikke tilladt i klubhuset.

OPBEVARING AF PRIVATEJEDE BÅDE

- Et aktivt medlem har ret til 1 anvist bådplads.
- Hvis man er aktiv via et familiemedlemskab har man ret til 1 anvist bådplads pr. familie kontingent.
- Hvis der er ledige pladser i overskud kan bestyrelsen, så længe pladsen ikke skal benyttes til anden side, dispensere fra ovenstående og tildele max. 2 pladser pr. familiekontingent for en periode.

- Hvis der ikke er ledige pladser kommer man på ventelisten til ledige pladser.
- Bestyrelsen disponerer over bådpladserne. Herunder at flytte sjældent benyttede kajakker til mindre bekvemme pladser.
- Privatejede kajakker opbevaret i klubbens bådhuse ligger der på ejernes eget ansvar og risiko.
- Ejerne har således selv ansvar for at sikre sig, at privatejede kajakker er forsikrede mod brand, tyveri og hærværk m.m.
- Klubbens forsikring dækker ikke på nogen måde privatejede både.
- Besiddelse af egen båd fritager ikke medlemmet, fra at følge klubbens sikkerhedsregler og husorden.

LÅN AF KLUBHUS
Du er velkommen til at leje klubhuset til private formål, fødselsdag eller lignende. Klubhuset kan lejes, hvor det ikke bliver brugt af klubbens medlemmer og med godkendelse af bestyrelsen.
Det koster 300 kr og klubhuset skal afleveres i rengjort stand efterfølgende.
Yderligere betingelser aftales med bestyrelsen.
Medlemmer skal stadig have adgang til at ro selv om klublokalet er lejet ud til ovenstående.

LÅN AF KAJAKKER
Medlemmerne kan frit låne klubbens kajakker, redningsveste, pagajer og overtræk til dagsture.

Lån af kajakker eller kanoer til længere ture:
• Du skal have været medlem af klubben mindst 1 år og have roet 200 km.
• Kontroller at der ikke er andre arrangementer den/de pågældende dage.
• Kontakt et bestyrelsesmedlem og få tilladelse til lånet god tid i forvejen.
• Kajakken reserveres i roprotokollen. Angiv den/de relevante datoer med anførelse af kajak, navn og årsag til lånet.
• Ved fælles ture for klubbens medlemmer kan kajakkerne lånes i mere end en dag.
• Låneren har ansvaret for kajakken/kanoen.

Hvis kajakken anvendes i andet vand end klubbens eget, skal kajakken vaskes før og efter brug.
Oversigt over hvilke kajakker der kan lånes kan findes på klubbens hjemmeside og i kajakoversigten i klubben. (under udarbejdelse)

LÅN AF TRAILER
Trailer kan lånes under samme forudsætninger som kajakker.
Det er bilens ansvarsforsikring, der dækker skader forvoldt af trailer eller last.

MATERIEL

Klubben drives ved frivillig arbejdskraft, så vi hjælpes ad med at passe klubhus, kajakker, pagajer og andet materiel.

KAJAKKER OG PAGAJER
Klubbens medlemmer råder over et stort antal kajakker og pagajer fordelt på forskellige typer og sværhedsgrader.
Fælles for alle kajakker og pagajer er, at vi skal passe godt på dem. En ny kajak koster typisk 15.000 kr!
Skulle der ske en mindre skade på en kajak eller pagaj, er det materieludvalget som forestår reparationer.
Brug mappen i klubhuset til melde en skade, samt hæng “ude af drift”-skilt på kajakken/pagajen.

KLUBHUSET
Mangler der ting i klubhuset som rengøringsmidler, kaffe/te/kakao, toiletpapir osv er det klubbens indkøbschef, som sørger for dette. Skriv en notits på opslagstavlen i klubhuset om, hvad der mangler, eller ring evt. til indkøbschefen, find kontaktinformation på side 2 i Glimt.

Er der fejl på installationer i klubhus herunder el, varme, vand osv. kontaktes husmesteren, find kontaktinformation på side 2 i Glimt.

Klubbens faciliteter er for klubbens medlemmer. Holdningen er derfor, at vi ikke lukker ikke-medlemmer ind i klubben, eller lader folk benytte vore medlemmers faciliteter.

BÅDEHUSENE
Hjælp til med at holde orden i bådehusene. Ryd op efter dig selv og gerne de andre som glemte det.
Husk at lukke og slukke, når du tager på vandet eller hjem efter en rotur.
Læg udstyr på ret plads når du er færdig med det.
For privat bådeplads eller pagajplads kontakt bestyrelsen.

Familien på vandet

Af familien Kudahl Lauritzen

En kanotur på åen kan fint blive til nye medlemmer i kajakklubben. Vi så nogle kaproere, som faktisk roede rimelig hurtigt, og det så lidt sjovere ud end at ro kano, fortæller Philip. Da Lone undersøgte hvordan man kommer på begynderhold, fandt hun ud af at der også var hold for børn, og så kom Martin og Philip med der.

Lone blev så glad for begynderholdet, at hun gav Jan en gave året efter, og så skulle David bare blive stor nok til at komme med på børneholdet, så det var egentlig gennem børne/junior-holdet vi kom i gang med at ro, mener Lone.

Ja, siger Jan, det er nu tre sæsoner vi har roet som familie, og det bliver også tredje gang vi er med på Sverigestur, hvis vi er så heldige at komme på holdet i år.

Vi forsøger at komme af sted alle sammen om mandagen, hvor der er børne/juniorroning, oplyser Philip. Som regel tager vi af sted sammen. Martin og Jeg ror sammen på kap-holdet og David er med på motionsholdet. Mandag holder vi fast i og som regel har vi en dag i weekenden hvor vi er af sted, især når vejret er rigtig godt. Det er ikke altid alle kan lokkes med, men for det meste. Nå ja, så er der selvfølgelig også handikap om onsdagen, som trækker lidt i os.

I starten var det ikke helt så sjovt at være med, da var det ikke så opdelt på børneholdet. Philip var tæt på at stoppe, fordi han ikke gad mere, men så kom det det her med at komme ud og få sved på panden og få fart på, og så begyndte det at blive sjovt.

Lone, Martin, Philip, Jan og David

Det hjalp også meget, da Torben spurgte om jeg ville med da han og Søren ville ro lidt kap-træning. Det var første gang jeg egentlig prøvede at ro kap, og det var en helt ny ting for mig.

Normalt roede jeg i en lidt hurtig kajak, men det var jo sammen med begynderne, og det gik altså ikke så hurtigt.

Det blev faktisk rigtig sjovt, sagde Lone, for Niels-Ulrik opdelte holdene efter hvad man kan, og drengene havde brug for at ræse derudaf, og være med i konkurrencer. Så det blev rigtig godt.

Det er konkurrence der trækker interessen nu. Ja, siger Lone, og der har forældrene svært med at følge efter, siger hun og griner og Jan bekræfter. Lone

Paddle Power bånd
nr. 7 til David

har været med til vinterroning sammen med Philip for at holde formen kørende hele året, og hver gang Søren og Torben træner, så har de nogle intervaller, og jeg når lige at komme op til dem når de så siger ”hep” igen, men jeg er da med til at samle op.

Bortset fra at det er sjovt, så er vi vel lidt kilometernarkomaner alle sammen. Martin indrømmer dog at han har et mål om at blive bedre end Philip, så der er konkurrence mellem de to brødre.

David har godt gang i den med at samle Paddle-Power bånd. Det blev til nummer syv i aften. Rigtig flot,David.

Der er kilometermål for hvert år. Philip går efter kilometerpokalen for ungdom, David har fået pokalen to år, Jan skal bare ro mere end året før.

Det der trækker ud over konkurrencemiljøet er at komme ned til en sommeraften og fornemmer stemningen midt i naturen, kigge ned i vandet, se flotte solnedgange, siger Lone. Det er også sjovt at være ude i regnvejr, så faktisk er det naturoplevelserne der tæller.

Så har jeg min romakker Vivi Bendixen, som jeg startede på begynderhold sammen med. Vi er blevet ved med at ro sammen. Hun er udøvende kunstner, og får meget inspiration af naturen. For mig er det bare afslapningen, man er i naturen og får rørt sig. Det er også sjovt nogen gange at ro ræs og få sved på panden, så det er motion og naturoplevelsen, og så egentlig at få luftet drengene lidt.

Ja, det er en hyggelig sport siger Philip. Det er ikke holdsport, men alligevel så er der fællesskab i det. Normalt er jeg ikke glad for hele tiden at være tvunget til at være på hold og få på puklen for

en dårlig præstation, som fx ved fodbold. Det her er mere individuelt, men alligevel gør man sit bedste.

Et af målene i år er at deltage i Tour de Gudenaa, det bliver nok den korte tur på 42 km er der enighed om. Som ungdomsroer synes Philip er det irriterende at ro mod seniorer, især nå man ser en havkajak, der er ved at overhale, hvor fa'en skal du hen makker. Men, det er lidt afgørende hvad Jesper stiller op i, måske kan han lokke mig med på den lange tur.

Sidste år deltog Martin og rokammeraten Bjørn i toerkajak, men i år bliver det enerkajak.

Konkurrencemæssigt har Philip DM i tankerne. I 2014 deltog han i Nordiske mesterskaber og fik en fin trettendeplads, oplyser han med et stort grin.

Det var meget spændende, men et noget højere niveau end jeg var vant til, men jeg gennemførte og lærte noget om niveauet, så man ved hvad det drejer sig om for at være med næste gang. Men ellers er det mest Kajakrally vi har deltaget i og i år prøver vi så Paddle Battle Cup.

Mandag er der dyb koncentration efter roning. Der er andre end David, der har travlt med at afkrydse de beståede færdigheder i hæfterne med Paddle Power.

Kajak-jomfrutur på Brabrand Sø

Af Heidi Grøngaard Mikkelsen

Vores gode redaktør af Glimt har ”fingeren på pulsen” i forhold til, hvad der foregår på facebook. Så da en kajakven fra MKC lægger to billeder op på min tidslinje af en meget sammenbidt Heidi i sin nye kajak på en meget ”oprørt” Brabrand Sø, er han straks på pletten og spørger mig, om jeg da ikke har lyst til at lave et skriv til Glimt om min oplevelse med køb af ”ny” kajak og turen på Brabrand Sø. – Selvfølgelig har jeg da det ☺.

For vel omkring ca. 17 år siden foretog jeg mit seneste kajakkøb. Det var en allerede dengang godt brugt Ranger af glasfiber, som vel vejer omkring 16 kg. Dengang roede jeg primært på Øresund med udgangspunkt fra Helsingør. Kajakken var såmænd okay dengang, - bare jeg ikke skulle lave overbæringer med den.

Men der er gået en del år siden, og jeg længe ”drømt” om at købe en ny kajak. Efter en del nakke- og rygproblemer havde jeg erkendt, at jeg ikke længere har helt den samme balance som tidligere. Ønskekajakken var derfor semikapkajakken TCR i racing-udgaven.

I nogen tid havde jeg derfor holdt øje med, om der var en brugt TCR til salg. Syntes ikke lige økonomien var til køb af en spritny. Så da Michael Geselle til vores standerhejsningsfest fortalte, at han ville sælge sin TCR Plus, så gav jeg straks udtryk for at være interesseret. Aftalen var, at jeg fik nogle prøveture i den. Jeg vidste godt, at Plusudgaven var til lidt større roere, idet forskibet jo er højere, dvs. mere volumen.

Første tur i den blev til fællesroning lørdagen efter. Da jeg kom ned at sidde i kajakken ved broen, kunne jeg godt se, at kajakken lå noget højt på vandet. Den føltes også en lille smule mere ”levende” end klubbens TCR’er. Men hvad bedre var, - den føltes også lettere at trække igennem vandet.

Jeg havde en rigtig fin tur, hvor jeg bl.a. fik afprøvet kajakkens styreegenskaber, da jeg kom på Chris’ hænger. Der var også lidt bølger den dag, og det gik fint med at skære igennem dem… Så interessen var helt sikkert vakt. Efter turen i saunaen fik jeg godt nok et spørgsmål fra Flemming D. om, hvorvidt jeg forventede at ”tage på” i løbet af den kommende tid. Det havde jeg ikke lige nogen forventning om…. Men min oplevelse var, at det for mig ikke betød noget, at kajakken ”lå højt” på vandet.

I løbet af ugen fik jeg et par ture mere. Fik også lavet en aftale med Michael om eventuel pris, og aftalen var herefter, at hvis jeg kunne ”tøjle” kajakken til Havneræs på Brabrand Sø den kommende søndag, ja, så ville jeg købe den. Med ”tøjle” mente jeg, om jeg kunne holde balancen særligt i starten, hvor vandet jo bliver pisket op og til tider fuldstændigt kan ”forsvinde” til en af siderne (det sker, når man som jeg, ikke kan være med blandt de 75 % hurtigste både i starten). Derudover også om jeg kunne styre den på en eventuel ”hænger”.

Vi nærmede os søndag, og vejrudsigten pegede absolut i retning af, at ræs’et ville blive en udfordring med middel-

vind på vel omkring 13 m/sek. og vindstød op mod 20 m/sek.

Søndag morgen mødtes Michael, Jesper, Carsten G. og jeg. Det var allerede begyndt at blæse pænt meget, mens vi læssede kajakkerne på traileren. Nå, men afsted det gik.

Da vi kom ned til søen, så det godt nok noget vildt ud. Bølgerne, som på det tidspunkt vel var godt en ½ meter høje, kom fra vest sydvest, mest mod vestsiden af bådbroerne. Banen var ad hensyn til vindretningen lavet som et ”U” i den vestlige ende af søen og skulle passeres to gange. Mange roerne gik rundt med en noget bekymret mine, - jeg selv inkl.

Nå, men så var det ved at være tid til at komme på vandet. Der var ikke rigtigt nogle roere, der var ude for at varme op. Tror folk tænkte, at jo kortere tid på vandet, jo mindre risiko for at kæntre. Jeg gik ud på broen, der vendte mest mod vest og lagde kajakken på den østlige side. MEN, jeg kunne faktisk nærmest ikke holde kajakken i vinden.

Den var virkelig ved at blæse væk fra mig. Og jeg kunne slet ikke kom ned i den og stadig kæmpe for, at den ikke skulle blæse væk. Så lige der tænkte jeg, at NU GIVER JEG ALTSÅ OP!!!

Det var ikke det værd at løbe risikoen for at ødelægge kajak, falde i det kolde vand og hvad der nu ellers kunne gå galt. Så jeg tog kajakken og gik op fra broen. Carsten kom godt med et spørgsmål om, hvad jeg havde gang i, og der svarede jeg, at ”Jeg skal ikke ro i det her vejr!!”

Så stod jeg lige et kort øjeblik på land og overvejede situationen. Jeg tænkte, at jeg kunne da forsøge at gå ud på den anden bro. Heldet var med mig. Da jeg kom hen til denne bro, fandt jeg det inderste hjørne, - nærmest inde i sivene, hvor jeg kunne lægge kajakken ned i vandet, uden den blæste nogle steder.

Så jeg kom i, dækken på, og så afsted. Klokken havde vist passeret 11, men min start gik først kl. 11.06. Så der var lige nogle minutter til at ro op til startstedet.

Lige da jeg kom fri af bådbroerne fik jeg virkelig ”kærligheden at føle” fra vinden og bølgerne. Puha, det ville blive en strid omgang!!!

Starten gik på nordsiden af søen i retning mod vest, dvs. start i modvinden. Det var heldigvis ikke så slemt med vind og bølger lige der. Mandskabsbådene og herre-kajakkerne var sendt afsted, så der var tale om en fredelig start for de vel omkring 10 dame K1’ere, og jeg lå nr. 2 efter starten. Så jeg fik ikke lige udfordringen med en af de kaotiske starter, som jeg egentlig havde ”håbet” på. Men pyt, så kom der så mange andre udfordringer!!!

Det var på det tidspunkt egentlig ikke så slemt at ro på nord og vestsiden af banen, som også var de korteste ”ben” på banen. Der var dog nogen sidevind i vestsiden, men ingen bølger. Det var der så til gengæld på sydsiden, hvor banens længste ”ben” på vel knap 2 km var. Jo længere man roede mod øst, jo større blev bølgerne, og både U-vendingerne på syd- og nordsiden var temmelig kritiske, når kajakken skulle vendes op i mod bølgerne.

Det var bare om at vælge den mest sikre løsning. At vende så tæt inde mod land, så vendingen næsten var helt gemmeført, når bøjen skulle passeres og kajakken rettes op…

Rotiden havde lige pludselig ikke den store betydning. Heller ikke mit indbyrdes kapløb med Carsten (gemalen) om, hvem der fik den bedste tid. Det var bare et spørgsmål om at gennemføre. Særligt var turen i modvinden på sydsiden en hård omgang, hvor kajakken til tider nærmest gik i stå.

”Motoren” havde tilsyneladende ikke helt de rå ”hestekræfter”, som kunne være ønskelige på sådan en tur. Det gjorde det ikke bedre, at vinden bare ligesom blev ved med at ”tage til”. Men jeg oplevede klart fordelen ved det høje forskib. Jeg fik ikke bølger ind over forskibet eller på mig selv. Det kunne jeg jo se, at andre roere virkelig fik. At forskibet så giver lidt mere vindmodstand, - tja, man kan jo ikke få alt!

På min tur rundt så jeg et par roere, der var kæntret. Hver gang var der allerede en anden kajakroer henne for at hjælpe, men jeg spurgte alligevel, om jeg også skulle hjælpe. Men det skulle jeg ikke. Det er jo sådan, at ved Havneræs’ene må man ikke ro forbi en kæntret roer, men SKAL hjælpe roeren op i kajakken eller sikkert ind til land. Vandet er jo bare livstruende koldt på den tid af året…

Der for mange tanker igennem mit hoved på turen, hvor jeg i øvrigt lå alene hele vejen. Selvfølgelig noget med bare at gennemføre, men også at det på anden side er noget af et adrenalinsus at kæmpe imod naturens kræfter!!! Og så lige den evigt tilbagevendende tanke , - tænk hvis det blæser lige så meget, når jeg skal ro Tour de Gudenaa!!!

Nå, men nu var jeg kommet rundt i det sidste sving på nordsiden på vej mod mål. Det var som om, at vinden og bølgerne kom fra lidt mere skråt fra syd nu, så bølgerne kom skråt ind fra siden. Ikke så sjovt!!! Målområdet var ved en slags betonbolværk og ”gik” nogle meter ud i vandet i forhold til søbredden.

Jeg kunne godt mærke, at bølgerne pressede mig mere og mere ind mod bredden, og det var sådan set ikke så godt, hvis jeg skulle undgå at blive kastet ind i betonbolværket. Hvis det skete kunne jeg risikere at skade kajakken godt og grundigt.

Tidtagerne pegede da også, at jeg skulle ro længere ud på søen. Det var altså bare meget lettere "sagt" end gjort…. Men det lykkedes mig lige akkurat at komme langt nok ud, så jeg kunne passere målbøjen uden at ro ind i bolværket. Det var virkelig svært, men dejligt med klapsalver fra tidtagerne, da det lykkedes.

Så kom den sidste store udfordring. Hvordan ville det lykkes mig at komme hen til bådbroerne? Efter jeg havde passeret mållinjen kom jeg til at ligge på vandet, så bølgerne kom lige ind mod min venstre side. Og hele tiden skulle jeg lave baglæns skoddetag for ikke at blive kastet ind mod betonbolværket. Der lå jeg vel i 5 – 10 minutter og drev mere og mere mod øst og kæmpede for ikke at kæntre med de vel nu op mod 70 – 80 cm høje sidesøbølger.

Ud ad øjenkrogen mod højre kunne jeg se, at det ville blive næsten umuligt at komme ind til bådbroerne. Så jeg valgte næsten den samme løsning, som Michael. At ro ind gennem sivene og komme på land den vej, for nu var jeg kommet fri af betonbolværket. Så ind mod sivene og lave en udstigning. Udstigning gik fint på nær, at der altså var noget mere dybt, end jeg havde troet, så jeg endte med at stå i vand op til hoften. Vandet var faktisk varmere, end jeg havde regnet med, så det var slet ikke så slemt…

Alle vi 4 roere fra Gudenaa gennemførte. Men jeg fik senere at vide, at både Michael og Carsten G. var kæntret lige efter, at de havde passeret målområdet og havde måttet svømme ind med kajakken (Derfor kun næsten den samme løsning som Michael).

Jesper havde også haft problemer ved målområdet, men den seje kajakroer i sin beta-kajak havde altså med et meget kraftfuldt skoddetag fået rettet kajakken op og kunne så ro i land ved bådbroerne… Vildt sejt!!!!

Efter denne tur var der jo selvfølgelig ikke så meget at være i tvivl om. Kajakken og "motoren" havde gennemført denne "jomfrutur" så godt, som det under omstændighederne kunne lade sig gøre.

Tiden blev 1.06 t og en placering som nr. 2 hos damerne. Carsten roede denne ENE gang ca. 1 minut hurtigere end mig, men det er jo ikke kajakkens skyld ☺.

Jeg er nu den lykkelige ejer af mit eget "Røde lyn", som jeg glæder mig vildt til at skulle tilbringe mange timer i.

Instruktøruddannelse

Af Pernille Bering og Niels-Ulrik Teisner

" Hvad er det lige, der gør at man gider bruge en hel lørdag på at øve sig i kantning, ro i 8-taller, sidelæns roning, øve teknik med mere?"

Spørgsmålet kommer fra Pernille Bering, en af hjælpeinstruktørerne på børneholdet. Og svaret på det spørgsmål kommer Pernille såmænd selv med:

Jeg gjorde det lørdag den 18/4 fordi jeg som hjælper /instruktør på børneholdet gerne vil være med til at give en kvalificeret og professionel undervisning. Det gør man altså bedst ved at uddanne sig.

Heldigvis kan vi selv uddanne 1'ere i klubben så efter i lørdags er det så op til mig at få styr på tingene sådan at jeg kan få mit instruktør 1 bevis og med god samvittighed undervise de kære unger.

Lørdagen var rigtig god. Jeg fandt ud af hvad jeg er god til og hvad jeg skal øve noget mere. Træningen i de mange timer satte sig også sine spor, ud over træthed, var kroppen øm og især den ene underarm var vist blevet lidt overbelastet. Men pyt, det skal roes væk. På sigt kan det være at jeg tager instruktør 2. Nogen skal jo gøre det, så der til stadighed er uddannede instruktører i klubben.

Pernille tog turen igen den 25/4, hvor hun videregav Niels Ulriks guldkorn til dem som ikke var med i første omgang.

Ja, klubben er i gang med at uddanne instruktører på niveau 1, og der er brug for det. Den 12. marts var der møde i begynderudvalget for at tilrettelægge årets begynderkurser. Fint fremmøde, god kage og masser af kaffe. Deltagerne vidste hvad de talte om, meget indforstået, de havde prøvet turen før. Men trods masser af rutine og rigeligt med deltagere kunne der ikke findes en ansvarlig instruktør til det sidste begynderhold. Flemming måtte lukke mødet med en lotteriseddel i hånden, mon han kunne finde en ansvarlig til sidste hold.

Jo det lykkedes, men klubben har brug for flere instruktører, og det er nu det arbejde der er startet og løber over hele sommeren, blandt andet inspireret af Per Spejder fra DKF, som besøgte klubben den 29/3 for at ruste klubbens instruktører og hjælpere til en endnu bedre undervisning.

"Ret ryggen! Stræk armene! Husk rotation! og lidt om baby-boom i klubben."

Det er den korte udgave avNils-Ulriks oplevelse af Per spejder, men her kommer en lidt mere specificeret udgave:

Søndag d. 29. marts havde vi besøg af Per Spejder, som er en af DKF's dygtige instruktører. Vi er nogle, som tidligere har mødt Per ved instruktørsamlingen i Kerteminde. Han kan give vores instruktører lige præcis det, vi har brug for, når vi skal lave en bedre instruktion på begynderholdene.

Allerede sidste år havde vi en dag i klubben med Per og det kunne faktisk ses på vores begynderhold, at de nye roere blev bedre. Det følger vi så op på i denne sæson. Det er jo klart, at med flere og bedre instruktører i klubben kan vi lave en bedre instruktion af vo-

res begyndere.

Vi har fået tips og metoder til løbende forbedring af vores egen og andres roteknik. Under Pers kyndige vejledning prøvede vi på egen krop, hvordan vi hver især kan blive bedre roere. Vi lærte nogle enkle øvelser, som vi meget gerne giver videre til andre roere. Det skal I endelig bare benytte jer af.

Tag meget gerne fat i en af instruktørerne og få tips til bedre roteknik.
Vi vil gerne fremme en kultur i klubben, hvor man hjælper hinanden og hvor man meget gerne må spørge hinanden om, hvordan man kan blive bedre.

Husk at alt dette jo ikke er fordi, vi skal ro hurtigt og vinde konkurrencer. Det gælder om at få mest mulig fornøjelse ud af vores roning og undgå skader som følge af overbelastning.

Og hvad var det så Per Spejder gjorde?

Først blev vi efter tur sat på roergometret og fik lært at sidde ordentligt. Dvs. ret ryggen, læn overkroppen en smule frem. Allerede her er nogle af os udfordret og skal vist træne lidt ekstra! Så skal armene strækkes og skulderen skal ned. Og så kommer vi til rotationen; Her er der virkelig plads til forbedring, og jeg er vist ikke den eneste, som skal arbejde med det.

Og så kom vi ud på vandet. Det er en god idé at vælge en kajak, som man føler sig stabil og sikker i, mens man øver sin teknik.

Kajakken skal indstilles, så man sidder korrekt og komfortabelt. Igen med ret ryg, overkroppen en smule frem, strakte arme – men ikke overstrakte – og skulderen ned og afslappet. Så er vi klar til at ro.

Her er det rigtigt godt at have en makker, enten på broen eller med ude på vandet, som kigger på og kommenterer undervejs. Så får en hel del af os at vide, at der ikke er meget rotation og armene godt kan strækkes noget mere. Senere kan man bytte og på den måde er man allerede på vej mod en bedre teknik.

Valg af pagaj er et kapitel helt for sig selv. Iflg. Per er anbefalingen generelt

Per Spejder fra DKF er kendt for at kunne forbedre selv den mest umulige rostil, men selv han bliver dog engang imellem præsenteret for det han kalder "vanskelige opgaver".

Et tilfældigt billede fra Facebook viser Per rette på en tilfældig kursist fra 2012.

Øh, vist nok...

at vælge en pagaj med mindre blad og kortere skaft.

Mange af klubbens ældre wing-pagajer har store blade og lange skafter og måske en lidt høj skivning. Det er svært at give generelle anbefalinger for valg af pagaj, så man må prøve sig frem.

Pagajer, som kan deles på midten, giver gode muligheder for at eksperimentere med længde og skivning. Klubben har en del af disse, så prøv bare med forskellige indstillinger.

Her kommer ”Baby-boomet” så; Jantex pagaj størrelse ”Baby” er iflg. Per et godt valg for mange af os, der ikke er veltrænede mænd eller kvinder med store muskler. I skrivende stund er nogle i gang med via klubbens Facebook side at koordinere indkøb af pagajer i bl.a. ”Baby” størrelse.

For nyere roere kan det virke noget forvirrende at få forskellige svar på, hvilken pagaj type, størrelse og skivning man skal bruge, når man spørger forskellige roere. Jeg tror det bedste svar på det er; ”Prøv dig frem og se hvordan, det fungerer for dig”.

Kalender

Maj

25.	Begynderkursus 2
31.	Randers City Kajak Marathon

Juni

7.	Paddle Battle Cup i Århus
8.	Begynderkursus 3
9.	kl. 19.00 Bestyrelsesmøde
14.	Kajakrally i Randers
15.	Begynderkursus 4
20.	kl. 18.30 Sankt Hans / midsommerfest
21.	Paddle Battle Cup i Vejle
29.	Børne/juniorholdet sidste gang inden sommerferie

Juli

11.	Sverigestur

August

3.	Børne/juniorholdet starter efter sommerferie
11.	kl. 19 Bestyrelsesmøde
16.	Kajakrally i Nibe

Husk også at aktivitetskalenderen løbende bliver opdateret på
www.gudenaa-kajak.dk

”Torsdagsbøn” inden turen til Fladbro.

Klubånd . .

Introdag for begyndere

Ole elsker vand, meen, så meget . . ?

Afsender
Kano- og Kajakklubben Gudenaa
v/ Brian Jensen, Baldersvej 7, 8920 Randers NV