



# Velkommen i Kano- og Kajakklubben Gudenaå

Denne folder indeholder information om begynderkurset i Kano- og Kajakklubben Gudenaå, samt hvilke muligheder du får som medlem af klubben.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte begynderudvalget på [begynder.kajak@gmail.com](mailto:begynder.kajak@gmail.com)

## Hæftet har følgende indhold

Indhold.....	side 1
Velkommen til begynderkurset.....	side 2
Introugen.....	side 2
Træningsaftener med instruktører.....	side 3
IPP2 prøven.....	side 3
Deltagelse i klublivet.....	side 4
Faste begivenheder i "Gudenaå".....	side 5
Sikkerhed på vandet.....	side 6
Andre spørgsmål.....	side 7

# Velkommen til begynderkurset

Velkommen til Kano- og Kajakklubben Gudenaa

Du skal nu snart til at starte på vores begynderkursus. På kurset kommer du gennem en række forskellige aktiviteter der skal ruste dig til at kunne færdes på, i første omgang, vores skønne hjemmევand Gudenåen.

Du har måske valgt at prøve at ro kajak, fordi det er en idrætsgren hvor man er fri og uafhængig af faste mødetider, fordi det er god motion, fordi du søger naturoplevelser, på grund af forenings-/klublivet eller måske "lokket" af venner der allerede er i klubben. Uanset din baggrund for at starte på begynderkurset i vores klub er du meget velkommen, og vi håber at du efter introkurset vælger at blive medlem i klubben.

Begynderkurset består af 3 dele: Et introkursus på 4 dage, øvelsesaftener og en prøve i August så du kan dokumentere dine evner for andre klubber, i Danmark og verden over.

På introkurset får du en basal viden om sikkerhed, udstyr og roteknik. Du kommer på vandet fra første dag og vi slutter af med en tur fra Langå hvor vi ror med strømmen hjem.

Efter kurset kan du melde dig ind i klubben og deltage i øvelsesaftener med henblik på IPP2 prøven og alle de andre klubaktiviteter (Se "Deltagelse i Klublivet"). Du får en nøgle til klubben og må ro på et begrænset stykke af åen, indtil du er frigivet (Se "IPP2")

I slutningen af sommeren ligger den såkaldte "IPP2-prøve" du kan deltage i for at blive frigivet så du kan ro på hele klubbens rovand.



## Introugen

Introugen, den første uge af begynderkurset er bygget op på følgende måde:

- Lørdag kl. 9.00 til ca 16.00
  - Første halvdel foregår i svømmehallen hvor der øves entring- og bjerningsøvelser med kajaker i det lune vand.
  - Anden halvdel er i kajakklubben hvor roteknik, udstyr og kajaker introduceres hvorefter vi tager

- den første rotur på Gudenåen
- Tirsdag kl. 18.30 til ca. 21.00
  - Kajakker, pagajer og roteknik bliver gennemgået, der ros en tur på ca. 1,5 time og afsluttes med kaffe/the/brød og evaluering
- Torsdag kl 18.30 til ca. 21.00
  - Kajakker, pagajer og roteknik bliver gennemgået, der ros en tur på ca. 1,5 time og afsluttes med kaffe/the/brød og evaluering
- Lørdag kl. 9.00 til ca. 16.00
  - Kajakker og udstyr pakkes på klubbens trailer hvorefter vi kører til Langå og sætter kajakkerne i vandet.
  - Herefter ror vi med strømmen hjem mod Randers, med frokostpause i Stevnstrup. På vejen tager vi et lille smut op ad Nørreåen til punktet "Grødespærringen" som er et af de punkter vi ofte ror til i klubben.
  - Tilbage ved klubben laves der entring- og bjergningsøvelser så alle kommer i vandet.
  - Kurset afsluttes med kaffe/the/kage, en evaluering og håb om at i har lyst til at fortsætte og melder jer ind i klubben.

## Træningsaftener med instruktører

Forhåbentlig har du lyst til at fortsætte efter introugen og når du har meldt dig ind efter introkurset, er der mulighed for at deltage i træningsaftener med de andre begyndere hvor der vil være instruktører til stede.

Træningsaftenerne fokuserer på forbedring af roteknik og at mestre de øvelser du skal igennem til IPP2 prøven og det giver jer mulighed for at komme mere ind i det sociale klubliv og stille spørgsmål.

Der vil også være to planlagte ture på fjorden så du kan nyde dette farvand senere.

Træningsaftenerne ligger tirsdag og torsdag aften fra 18:30 og et par timer frem. Vi anbefaler kraftigt at deltage, men det er ikke et krav.

Træningsaftenerne stopper midlertidigt i sommerferien, men gentages igen efter, så du kan få de sidste tips og tricks med inden IPP2 prøven.



## IPP2 prøven

IPP2 prøven ligger i August og der vil være flere dage at vælge imellem.

IPP2 prøven er til for at du kan vise du mesterer roteknik, manøvrering og håndtering af kajakken på et grundlæggende niveau.

Det forventes ikke at du ror perfekt igennem hele prøven, men at du kan vise den rigtige roteknik og kontrollere kajakken når du bliver informeret om det.

Efter IPP2 prøven bliver det registreret hos DKF og iPaddle at du har bestået IPP2, du vil få tilsendt en mail om registreringen som du **skal godkende for at det bliver registreret hos iPaddle og DKF.**

Herefter får du tilsendt et IPP2 bevis som også gælder i udlandet.

Godkender du ikke, vil registreringen efter et tidsrum frafalde i henhold til reglerne for GDPR.

## Deltagelse i klublivet

### Registrering af km

Når introkurset er afsluttet og du har valgt at fortsætte som medlem, bliver du oprettet på rokort.dk som du har adgang til via vores computer i opholdsstuen.

Du taster ind når du starter din rotur og registrerer km når du afslutter.

Det er væsentligt at du registrerer når du går ud, også for din egen sikkerhed, så andre kan se hvem der er på vandet.

På computeren kan du selv skrive turen ind, eller vælge fra en liste over tur-retur distancer som du kan bruge når roturen skal ajourføres. Hvert nytår aflæses kilometerstatistikken, der offentliggøres i klubbladet "Glimt".

Årets "kilometerpokaler" uddeles ved standerhejsning til de medlemmer der har roet flest kilometer i perioden 1/1 - 31/12. Der uddeles kilometerpokal til herrer, damer, ungdom, børneroeere og begynderroeere.



### Bådlån

Medlemmerne kan frit låne klubbens kajaker, redningsveste, pagajer og overtræk til dagsture.

Lån af trailer samt kajaker eller kanoer til længere ture:

Du skal have været medlem af klubben mindst 1 år og have roet 200 km.

Kontakt et bestyrelsesmedlem og få tilladelse til lånet god tid i forvejen.

Få en bekræftelse på, at der ikke er andre arrangementer den/de pågældende dage.

Skriv dig i reservationsfanen på rokort under den/de re-levante datoer med anførelse af kajaknummer, navn og årsag til lånet.

Låneren har ansvaret for kajakken/kanoen.

### Arrangementer

Opslag om arrangementer vil altid være at finde på opslagstavlen i klubben og kalenderen på klubbens hjemmeside. Sørg derfor altid at holde dig ajour med denne.

**Ordensreglement:** <http://gudena-kajak.dk/om-klubben/ordensreglement-2/>

**Rygning: Rygning er ikke tilladt i klubhuset.**



## Faste begivenheder i “Gudenaå”



Lige så snart du har meldt dig ind, kan du deltage i aktiviteterne i klubben. Det er en god mulighed for at møde de andre klubmedlemmer under andre forhold, udvide netværket, finde nye rokammerater og lære af de andre medlemmer. Mange af dem har også været instruktører førhen.

- **Generalforsamling**
- **Standerhejsning** (primo april)
  - Klubflaget hejses, kilometerpokaler fra årsskiftet uddeles og sommersæsonen er nu igang
- **Arbejdsweekender** (forår/efterår)
- **Pudse-poleredag** (forår)
- **Begynderkurser**
- **Handicaproning** (onsdage kl. 19)
- **Klubaftner** (onsdage)
  - Efter handicaproning er der hygge med grillpølser. Du er meget velkommen til at deltage selvom du ikke deltager i handicaproning
- **Sommerferietur** (Sverige)
- **Klubmesterskab** (august/september)
- **Tour de Gudenaå** (september)
  - Deltag i løbet som roer eller hjælper ved målstregen. Se mere om løbet her: <http://www.tourdegudenaå.dk/>
- **Standerstrygning** (oktober)
  - Samme dag som Lyserød Lørdag
- **Fuldmåneture** (vinterhalvåret)
- **Julefrokost** (december)
- **Nytårsroning** (31/12)
  - Vi mødes i klubben som ved lørdagsroning, ror/går en tur, får kransekage og et glas champagne og ønsker hinanden godt nytår.
- **Vinterroning/lørdagsroning** (hver lørdag kl. 13)
  - Vi ror i det tempo og den distance der passer os hver i sær, så vi er hjemme nogenlunde samtidig. Herefter er der hygge med sauna, kaffe og kage.
- **Svømning** (vinter)
  - Mandag i Tirsdalsskolens svømmehal
- **Medlemsmøder** (se opslag)
- **Havneræs** (se opslag)

- **Lyserød Lørdag** (oktober)
  - Kajakløb til fordel for "Støt Brysterne", der kommer deltagere fra andre klubber og det er kun kvinderne der må deltage som roere. Mændene hjælper til med afvikling af løbet.
- **Skitur** (Vinter)

## Sikkerhed på vandet



Sikkerhed er alfa og omega. Klubben har ikke haft nogle uheld og det skal der ikke laves om på. Hvert klubmedlem er ansvarlig for sin egen sikkerhed, så føler du dig ikke tryk ved vejrforholdene eller andet, så lad være at tage afsted.

Fordelen ved at ro på Gudenaaen er at det er beskyttet farvand. Du kan ikke drive til havs hvis du falder i vandet, åen ligger som regel i læ så vinden ikke er lige så kraftig og der er aldrig mere end 20 – 30 m til land. Vi har dog også mulighed for at ro på fjorden eller tage kajakkerne med til andre farvande og derfor er det vigtigt at du sætter dig ind i sikkerheden.

Vi anbefaler at du læser pjecerne fra [soesport.dk](http://soesport.dk) da de har relevans for din sikkerhed når du færdes på vandet.

- **Svømning**
  - Aktive voksne medlemmer skal kunne svømme 600 meter uden ophold og uden hjælpemidler. For medlemmer under 12 år er svømmekravet 350 meter. Medlemmer under 18 år skal aflægge svømmeprøve en gang årligt, eller på anden måde dokumentere deres svømmeevne. Vi låner Tirsdalsskolens svømmehal hver mandag i vinteren, så der er mulighed for at holde svømmeevnerne ved lige.
- **Viden om, og kontrol af kajak**
  - På begynderkurset lærer du makkerredning og bjergning af kajakken så du kan komme op i den hvis du falder i, eller ind til land. Du lærer også stop-tag, baglænsroning og manøvrering så du kan afværge en kollision på vandet.
- **Vind og vejr**
  - Tjek altid vejrudsigten før du tager ud og læg mærke til eventuelle ændringer i vejret mens du er på tur
  - Du kan læse mere her: <http://www.soesport.dk/PjecerIPdf/VejrOgBolger2012.pdf>
- **Redningsvest**
  - Klubben stiller svømmeveste til rådighed, ønsker du din egen eller vide mere om forskellen på svømme- og redningsvest, kan du læse mere her:

- <http://www.soesport.dk/PjecerIPdf/redningsveste.pdf>
- **Påklædning**
  - Du skal ro i tøj, der kan tåle at blive vådt, og som beskytter mod blæst, kulde eller regn. Afhængig af vejret kan du ro i en let træningsdrag, løbetøj, skiundertøj, t-shirt, shorts og eventuelt en let vindjakke, husk en kasket.
  - Det er ikke hensigtsmæssigt at ro i cowboybukser eller tykke trøjer, idet tøjet vil suges for meget vand hvis du vælter, og dermed gøre det ubehageligt at svømme med kajakken.
  - Vi anbefaler at medbringe skiftetøj og håndklæde i kajakken, fx. pakket i en plastikpose lukket med snor eller elastik.
- **Søfartsregler**
  - Da vi kan møde både på åen og skibe på fjorden er det vigtigt at kende de grundlæggende regler om færdsel på vandet.
  - Du kan læse om søfartsreglerne her: [http://www.soesport.dk/PjecerIPdf/627239\\_LOV%20OG%20RET\\_lowres.pdf](http://www.soesport.dk/PjecerIPdf/627239_LOV%20OG%20RET_lowres.pdf)
- **Viden om lokalområdet**
  - Skal du ud og ro et nyt sted er det en god idé at tage med en der kender området, eller ihvertfald sætte sig ind i forholdene på forhånd. Det kan blandt andet være:
    - Lokale fænomener som f.eks. Bølger fra færger, trafik med store skibe
    - Steder det er nemt at komme i land hvis man falder i
    - Områder man ikke må ro i, f.eks. Fredede vådområder, havneindløb, sejlruter for store skibe
    - Hurtige skift i vejret, f.eks. tåge langs kystlinjen
- **Sygdom**
  - Aktive medlemmer må ikke lide af sygdomme, i kraft af hvilke de kan få lammelser eller miste bevidstheden (fx epilepsi)
- **Andre pjecer fra søsport kan findes her:** <http://www.soesport.dk/PjecerIPdf/>

## Andre spørgsmål

- **Hav-, tur- og kapkajak, hvad er forskellen?**
  - I Kano- og kajakkklubben Gudenaas ros der i primært tur- eller kapkajak og begynderkurset er også målrettet dette. Turkajakkerne findes i meget stabile eller meget hurtige udgaver.
  - Forskel på hav- og turkajak kan læses her: <https://www.dgi.dk/kano-og-kajak/kano-og-kajak/artikler/turkajak>
  - Tur- og kapkajakker er groft sagt det samme, med den forskel at kapkajakkerne er smallere, mindre stabile og oftest uden skot. Til gengæld gør deres opbygning at de er markant hurtigere, vejer mindre og de er lavet af et mere skrøbeligt materiale.
- **IPP, hvad er det?**
  - IPP er et internationalt klassifikationssystem for færdigheder i kajak der er anerkendt på tværs af klubber verden over.
  - De fleste bliver frigivet når de har opnået færdigheder på IPP2-niveau, hvorefter næsten alle muligheder i klubben er åbne.
  - Mere om IPP-systemet kan læses her: <https://kano-kajak.org/roeruddannelse-ipp/>
- **Kan min søn/datter også deltage i begynderkurset?**
  - Børn mellem 8 og 18 år kan lære at ro kajak på børne- og ungdomsholdet, men ikke på begynderkurset. Du kan læse mere om børne- ungdomsroning her: <http://gudenaas-kajak.dk/aktiviteter/boerne-og-ungdomsroning/> eller kontakte instruktørerne på [ungkajak@gmail.com](mailto:ungkajak@gmail.com)
- **Må vi ro på fjorden?**
  - Ja, når du er frigivet på IPP2 niveau og har roet 500 km, må du ro på fjorden. På den første tur anbefales det dog at tage med nogle der har prøvet det før, da man skal være

- ekstra opmærksom når man ror ud igennem havnen.
- **Må jeg ro om natten/i mørke?**
    - Ja, så længe du overholder søfartsreglerne og kajakklubbens regler. Du skal dog have redningsvest på og det anbefales at du holder dig til åen samt at ro om sommeren.
  - **Hvorfor tager det så lang tid før jeg må ro alene, når jeg kan lære at ro havkajak på en weekend?**
    - Ingen weekendkurser kan lære dig at ro kajak på et niveau, svarende til IPP2 niveau. Weekendkurser kan give dig en introduktion, men du lærer ikke nok til at kunne ro sikkert i ukendt farvand og et weekendkursus er generelt ikke nok til at du må ro alene i etablerede klubber.
  - **Jeg vil ikke ro hurtigt, hvorfor skal jeg lære en ordentlig roteknik?**
    - For at undgå skader. Og det nemmest at lære en ordentlig teknik fra starten, frem for at skulle ændre på en dårlig teknik senere. Det kan jo være du en dag får lyst til at ro en længere tur hvor det bliver mere mærkbart og en god rostil mindsker både risiko for skader og gør dig istand til at ro mere energibesparende.

