Gudenå Glimt

Medlemsblad for Kano- og Kajakklubben GUDENAA
November 2019

Lysglimt 3
Frivillig forenings hjælper . 4
Børne- og ungdomshold..... 6
Klubhusbyggeri 9
Mit første DM..... 10
Kajakroning blev min sejr. 14
En væltetosse fortæller 18
Klubmesterskaber 23
Kalender 26

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

BESTYRELSEN

Formand
(Klubbens postadresse) 51 20 16 77
Flemming Drescher
Pramdragervej 12
8940 Randers NV
flemmingdrescher@gmail.com

Næstformand
Henrik Bach 21 63 42 63
Lemvej 43
8930 Randers NØ

Kasserer
Brian Jensen 25 20 92 90
Baldersvej 7
8920 Randers NV

BESTYRELSESMEDLEMMER

Jeanett Nielsen 51 29 08 29

Annemette Bering 20 44 68 88

SUPPLEANTER

Per Jensen 20 92 34 02

Lars Bentzen

KONTAKTPERSONER

Begyndere
Linda Kirkeby Lauridsen 51 86 25 65
theresekirkeby@gmail.com

Børne-/Ungdomsroning
Magnus, Anne-Marie, Kurt og Thomas
ungkajak@gmail.com

Husmester
Nils Weis 20 27 60 25

Indkøbschef
Eva Dahl Eriksen 29 24 28 50

Kajakpolo
Casper Vangsøe 26 79 19 07

Livreddere
Casper Vangsøe 26 79 19 07

Materieludvalg
Per Jensen 20 92 34 02

Miljøkontakt
Jeanett Nielsen 51 29 08 29

Stævneudvalg
Michael Geselle 27 18 88 08

Webmaster
Karsten Boll 40 35 49 38

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

Oplag: 240 eksemplarer
Tryk: Hvid Grafisk, Mediehuset,
Niels Brocks Gade 18,
8900 Randers C

Deadline for materiale til næste nummer er 10. marts 2020

Forsidebillede

Ny klubmester, Anders Schmidt, med pokalen hævet i triumf. Der komme nu nyt navn på trofæet, hvor Brian og Flemming faktisk også er indgraveret.

Lysglimt

Af Flemming Drescher

Så går sæsonen 2019 på hæld. Det har været en god sæson med masser af roere på vandet, både i hverdage og i weekender. Jeg har indimellem været inde og tælle, og har talt op til 30 roere på vandet om mandagen hvor også børneholdet er mange på vandet.

Sæsonen har igen i år budt på masser af sol, blæst og regn, men ikke mere end der har været roere på vandet næsten hver dag. Vi har også i år haft 4 hold med nye roere igennem kurser hen over forår og sommer. Og af dem har 31 gennemført IPP prøven, så de må tage af sted på langfart. Et hjertelig tillykke og velkommen til alle de nye roere og de ”gamle” der er kommet tilbage.

Klubben afholdt sidst i maj måned Randers City Kajak Maraton for foreløbig sidste gang. RCKM som det dagligt kaldes, var et af mange motionskajakløb rundt om i landet. Og som der er flere klubber der har erfaret, kan de fleste ikke samle ret mange deltagere til løbene. Vi kunne f.eks. kun selv samle 38 kajakker til start på vores RCKM. Derfor har vi i bestyrelsen valgt at stoppe arrangementet og fokusere mere på de 2 andre store arrangementer vi afholder. Nemlig Lyserød lørdag den første lørdag i oktober og Havneræs den første søndag i januar.

Et andet tilbagevendende arrangement vi har i klubben, er vores fantastiske Sverigestur i uge 29. Der var i år meget hurtigt fuldt hold med de 50 personer vi maximalt kan være til fællesspisning i tilfælde af dårligt vejr. Det havde vi heldigvis ikke ret meget af i år. Vi kunne heldigvis sidde ude og spise hver aften.

Vi har desværre ikke noget nyt omkring vores byggeri endnu, men nu er der snart gået et år siden der blev klaget. Så mon ikke vi kan håbe at høre noget hen over vinteren.

Vinteren byder som vanligt på hyggeroning hver lørdag med sauna, fælles kaffe, kage og hvad der ellers kommer af gode ideer. Jeg vil helt klart anbefale at både nye og gamle medlemmer holder formen vedlige med roture og indendørstræning hele vinteren, så I ikke skal starte forfra når det bliver forår igen. Vi har jo også vores Havneræs søndag d. 5. januar hvor i opfordres til at komme og ro med. Eller hjælpe til med at få tingene til at fungere på land. Vi skal bruge en del hjælpere, så kom og vær med. Det ”plejer” at være meget hyggeligt.

Til sidst vil jeg på det kraftigste opfordre jer alle til at holde øje med opslagstavlen, hjemmesiden og Facebook, hvor alle vigtige informationer, arrangementer med mere bliver offentliggjort.

Frivillig forenings hjælper

Af Flemming Drescher

Dette indlæg er skrevet til alle medlemmer. Det er ikke på nogen måde for at pege fingre eller på anden måde genere nogen medlemmer. Det er udelukkende for at gøre opmærksom på at det ikke fungerer som det er i dag.

Formanden i knæ for opgaven

Kano & kajakklubben ”Gudenaa” er en forening hvor alt foregår på frivillig basis. Det betyder at der ikke er nogen der får nogen betaling for det stykke arbejde der gøres i klubben. Det betyder også at vi alle er nødt til at hjælpe hinanden med at holde klubben ren og pæn. Også når vi holder arbejdsdage/ pudse- poleredage.

Det gælder både ude og inde. Det gælder også i båd hallerne. Og det er helt i orden at påpege over for dine klubkammerater, hvis de glemmer at rydde op.

Vi skal alle rydde op efter os selv når der er blevet drukket kaffe/ the/ kakao/ vand eller hvad der ellers bliver drukket. Det er ikke i orden at efterlade koppen/glasset på bordet ved vasken, med mindre opvaskemaskinen kører. Hvis opvaskemaskinen er færdig, skal den tømmes, så der er plads til at fylde den igen. Det er heller ikke i orden at efterlade kaffe- og the-kander på bordet, de har plads i skabet ved siden af ovnen. Kaffe beholder, the breve og kakao poser hører til i skabet lige over kaffemaskinen, ikke på bordet. Kage fade, skærebrædder, skåle osv., skal rengøres og stilles på plads i skabene hvor de er fundet frem.

Håndklæder som bruges til at tørre kajakker af med skal hænges på plads i båd hallen igen efter brug, så det er tørre igen til næste gang. Kajakker, pagajer, redningsveste mm skal hænges på plads igen hvor de er taget inden brug. Har du taget en havestol med udenfor, skal den tilbage i containeren når du er færdig med at bruge den.

Håndklæder og viskestykker som bruges indendørs i køkken og på toiletter, skal smides i vaskekurven på det store toilet, hvor der også forefindes nye. Hvis kurven er fuld, er det også klubmedlemmer der skal sørge for de bliver vasket igen. Klubben holder en del arrangementer i løbet af året, hvor det er medlemmerne der skal hjælpe til med at få det til at fungere.

Pudse-/polere dag i foråret er der hvor hele klubben skal gøres forårsklar, det gælder både en grundig rengøring inde og ude, samt polere alle klubbens kajakker. Praktisk dag, hvor vi vedligeholder klubben, både hus og bådhaller. Disse arrangementer er det vigtigt at vi har en del hænder til hjælp. Det gælder både nye-/ gamle- og børneroere. Da det er til alles fordel at hus og materiel bliver ordentligt vedligeholdt.

Så afholder vi også nogle stævner, Lyserød lørdag samt Havneræs, hvor vi har brug for en del hænder for at få det hele til at hænge sammen. De arrangementer er med til at give lidt økonomi til regnskabet, samt at vi også viser flaget over for de andre klubber i landet. Og så er vi med arrangør af Tour de Gudenå maraton også, hvor vi ligeledes får et økonomisk tilskud. Til alle disse arrangementer er det meget vigtigt at vi som medlemmer helt frivilligt giver en hånd med.

Som strukturen er i klubben, har vi en bestyrelse der står for administration og økonomi er i top. Alle de ting som ellers foregår i klubben, skal der mange flere frivillige med til at få til at fungere. Ellers ender det med at de som gør en indsats for at skabe livet i klubben, ikke kan blive ved med at have lysten til at fortsætte.

For lige at ridse op hvilke opgaver/ udvalg der er i klubben, kommer de her:

- Begynderudvalg.
- Børne-/unge holdet.
- Materieludvalget.
- Bådudvalg.
- Husmester.
- Indkøb.
- Festkomite.
- Livreddere.

Karen er klar med smil og knofedt

- Maskinparkansvarlig.
- Traileransvarlig.
- Redaktør glimt.

Der kan nævnes flere opgaver som vi i bestyrelsen gerne vil have ud til medlemmerne. Så mener du at du kan byde ind på en af opgaverne hører vi gerne fra dig. Eller hvis der er nogen spørgsmål, er du selvfølgelig velkommen til at kontakte et medlem af bestyrelsen.

Børne- og ungdomshold

Af Anne Marie Rask Løkkegaard

Hver mandag i sommerperioden mødes ca. 30 børn og unge til kajak og kage. Udover hygge og kage efter træning er Paddle Power er en vigtig del af børne- og ungdomstræningen. Paddle Power er et hæfte med balance- og teknikopgaver der skal gennemføres for, at man kan opnå forskellige seje Paddle Power armbånd og ikke mindst gode kompetancer i kajakken.

Udover de ugentlige træningsgange og hygge om mandagen har de unge gennem sommeren haft mulighed for at deltage i forskellige arrangementer.

Der har været Pinsetur, overnatningstur til Hadsund roklub, klubmesterskaber, en enkelt af vores roere valgt at prøve kræfter med Danmarks Mesterskaberne i sprint i Silkeborg og 6 friske drenge tog turen til Vejle, hvor de stillede op i børne- og ungdomsarrangementet ”Paddle Battle”.

Pinseturen er jo fast tradition på børne- og ungdomsholdet. Trænere, kajakker og børn og unge køres til Langå. I Langå sætter de sig i kajakkerne og ror til Stevnstrup, hvor der holdes pause med drikkevarer og madpakker inden sidste del af turen mod klubben startes.

Overnatningstur til Hadsund roklub

Brødrene Mathias og Sebastian fortæller: ”Det var fedt at ro på nyt rovand, ro i bølger efter de mange både/sejlbåde og hygge med kammeraterne. De store pizzaer som vi købe hos Kurts stam-pizzeria var vildt gode og der var god aften hygge med vennerne. Det var også rigtig sjovt at ro i disen om morgnen, hvor vi kom forbi en sæl der nysgerrigt lå og holdt øje med os.”

Anna-Mai fortæller: “ det var dejligt at møde nogen fra en anden klub og hører om hvordan de gør hos dem. Det var også sjovt at prøve at ro k2, særligt for-

di der så er en at snakke med hele tiden”.

Maja: “det var sjovt at være på tur”.

Klubmesterskaber

Børnene og de unge på mandagsholdet opfordres også til at deltage i klubmesterskaber og i år valgte Karma, Victor og Troels at deltage.

Karma fortæller: “Det var fedt, at vinde en stor flot pokal, der måtte ryddes op for at få plads til den derhjemme”.

Victor fortæller: “Det sjoveste løb at ro var 500m. 500m er fed fordi der bliver tæt konkurrence og det er en rigtig hyggelig dag”.

Troels fortæller: “Det var sjovt at ro 500m”

Danmarks Mesterskaberne i kano og kajak sprint

I år var der en enkelt fra børne- og ungdomsholdet, som havde mod på at stille op i Danmarks Mesterskaberne i sprint, sejt gået Sebastian L.

Tour de Gudenå

Victor og Sebastian satsede i år på deres ener kajakker og de roede begge et flot løb.

Victor fortæller: “Det var hårdt og sjovt at ro TdG”.

Paddle Battle

Lørdag d.21.september drog 6 friske drenge med en håndfuld voksne mod Vejle for at deltage i Paddle Battle. Et flot arrangement med solskin, vand og kajak….. og musik og 4 medaljer blev af Oskar og Sebastian L hevet hjem til Kano og kajak-

klubben Gudenå, tillykke drenge.

Følgende fortæller om deres oplevelser:

August: “Det var vådt og koldt”.....det er ikke vejret August beskriver her

Oskar: “Jeg synes at bronzemedaljen var for mat, ift. guld og sølv”.

Sebastian L: ”Det var fedt at møde mine venner fra andre kajakklubber”.

Erik: ”Det var vildt fedt at ro K2, jeg kiggede til siden og så roede vi bare 500km/t og det var slet ikke hårdt”.

Lyserød lørdag

Måske vil nogle af vores piger deltage i lyserød lørdag og Asta (en af vores kajak-venner fra Hadsund roklub) kommer også og hende glæder vi os til at se igen.

Tak

En stor tak skal lyde til de mange forældre, som stiller op hver mandag for at ro med, så sikkerheden er i top.

Tak for det

“Kajakbosserne” takker af for denne sæson og vi glæder os til at starte op igen til foråret.

Status på klubhusbyggeri

Af Brian Jensen

Bestyrelsen vil gerne give en kort opdatering på projekt ”nyt klubhus”. Til de nye medlemmer som ikke kender til projektet først lidt baggrundsinfo.

Der blev på en generalforsamling for snart 7 år siden opbakning til bestyrelsens forslag om at bygge et nyt klubhus da vort nuværende er blevet for lille, utidssvarende og uøkonomisk at holde kørende. Planen var at vi skulle igangsætte en årlig opsparing på 100.000 kroner indtil vi selv havde en opsparing på 500.000 kroner til projektet. Denne opsparing kom i mål med et år før end beregnet, da vi i efteråret 2016 kunne se at vi ville nå i mål opsparingen på 500.000 kroner ved udgangen af 2016.

Vi havde sideløbende arbejdet med projekt ideer og holdt inspirations møde, hvor medlemmerne kunne komme med input til projektet. Samtidig havde vores klubmedlem Kjeld Kahr, der også er arkitekt tilbudt at ville hjælpe med design og tegning af projektet. Vi valgte en 2 plans løsning på samme sokkel som det eksisterende klubhus.

Denne løsning krævede dispensation fra både lokalplanen og åbeskyttelseslinien hos kommunen. Hertil kan tilføjes at uanset hvilken løsning vi havde valgt, ville det have krævet en dispensation, hvis der skulle udvides med flere kvadratmeter. Forvaltningen hos kommunen ville (eller kunne) umiddelbart ikke give os den ønskede dispensation og der blev holdt mange gode møder med kommunen, hvor de var meget konstruktive i forhold til alternative løsningsforslag.

Ingen af disse forslag gav os dog de ønskede kvadratmeter. Vi valgte derfor at fastholde 2 plans løsningen, som de ikke kunne imødekomme og derfor gav os et endeligt afslag. Vi gav ikke op her, og henvendte os direkte til vores byråd, og fortsatte dialogen med forvaltningen hos kommunen. Enden på dette blev at forvaltningen, med baggrund i en konkret byggeansøgning vi havde lavet, valgte at sende vores ansøgning til politisk behandling. Dette, da de ikke administrativt kunne give os den ønskede dispensation.

Vores ansøgning blev behandlet på møde i Miljø- og Teknikudvalget den 19. november 2018, hvor det med stemmerne 6 for og 1 imod blev besluttet at give os den ønskede dispensation. Sådan en dispensation skal sendes i offentlig høring i 4 uger, hvor parter der har interesse i afgørelsen kan påklage denne til behandling i Miljø- og Fødevareklagenævnet. Her valgte Danmarks Naturfrednings forening at bruge deres ret, og indgav en klage mod vores projekt.

Klagen blev indgivet inden fristens udløb i starten af januar måned 2019. Lige nu går vi så og afventer at klagen bliver behandlet i Fødevare- og miljøklagenævnet. Grundet mange sager at behandle skal vi desværre forvente en behandlingstid på minimum 12 måneder, så vi håber at 2020 bliver året hvor vi kommer videre med projektet. På positivsiden kan det nævnes at vi har udnyttet den ekstra ventetid og fortsat vores opsparing. Vi har nu fordoblet opsparingen så vi selv har 1 mio kr. at skyde i projektet.

Mit første DM

Interview med Sebastian Rask Løkkegaard og farmand Mads

Det startede meget tidligt fredag morgen i Silkeborg. Allerede kl. 9.13 var jeg på vandet og det var endda 2. heat.

Faktisk startede det hele torsdag eftermiddag, hvor vi kørte til Silkeborg så vi kunne sove hos min bedstefar og bedstemor. Min mor, Anne Marie, havde taget fri og mine to små brødre havde også fri fra skole for at være med, så det var en hel familiebegivenhed at deltage i DM i kano- og kajaksprint 2019. Far kom ganske vist først efter arbejde om fredagen, men så var vi alle til DM hele weekenden.

Jeg blev nr. 5 i mit første løb, som var 200 m, og dermed var jeg kvalificeret til at fortsætte i semifinalen lørdag morgen. Fedt, det var da en god start, synes jeg.

Der var lang tid til jeg skulle på vandet igen. Først kl. 15.48 gik starten til min 500m sammen med 6 andre roere i herre U14, men der var nok at se på, for det vrimlede med roere og tilskuere. På det tidspunkt var der allerede afviklet 105 heats, så min 500m i 2. heat var nr. 106 den dag. Det gik godt, rigtig godt, for jeg blev nr. 3 og dermed også videre i semifinalen søndag.

Klar til udfordringen, med den bedste support.

… der var vist udsolgt på tilskuerpladserne.

Mads talte med en af arrangørerne som oplyste, at når der er så mange deltagere, så er der simpelthen et skema for hvor mange, der skal gå videre, så der er god chance for at man deltager i et par løb. De bedste har gode chancer for at deltage i en A- B- eller C -finale og dermed deltage i 3 løb indenfor hver kategori.

I 200m og 500m var der i alt 7 indledende heats med næsten 50 deltagere, men Sebastians sidste løb om fredagen i 2500m var bare et samlet løb, hvor alle stiller op på én gang, og så er DM afgjort i den disciplin. 44 roere på vandet til samlet start, og Sebastian startede dramatisk.

Der var meget sidestrøm, fortæller Sebastian, og jeg drev hen mod en af de andre deltagere der lå tæt ved en af de store bøjer. Jeg ville prøve at ro sidelæns for at komme væk fra ham, men min pagaj kom for langt ned i vandet og ind under min kajak, og så væltede jeg. Det blev alligevel en god start, for jeg nåede at komme op i god tid og være klar. Det var ikke så nemt at høre starterens kommando - ready, set, go - og flere af de andre fik en ret dårlig start. Jeg var nu godt tilfreds med en placering som nr. 25 ud af 44 deltagere.

Uheldene fortsatte lørdag, nå ja bare et, men det var også nok. Jeg troede at jeg skulle ro første gang i 2. semifinale for 200m, men da jeg sad i kajakken og ventede på at gøre mig klar, hørte jeg i højttalerne, at på bane et manglede Sebastian Rask Løkkegaard i 1. semifinale. Det var jo ikke så godt, for så udgik jeg jo af det løb.

Jamen så tog vi bare hjem, og gik en tur ned i byen. Det var nemlig det eneste løb jeg havde om lørdagen, så humøret var ikke så højt. Vi kørte ind til Silkeborg, og var hjemme hos mine bedsteforældre resten af dagen indtil vi lidt senere var nede for at se Camilla ro. Det er min kusine, der ror for Silke-

borg Kajakklub. Cathrine og Thorbjørn, også kusine og fætter, var også med i DM. Thorbjørn er faktisk verdensmester i maraton for U19 og sølvvinder ved EM for U23, så der er lidt at se op til og blive inspireret af.

Om søndagen kunne jeg sove lidt længere, fordi mit løb først skulle finde sted kl. 10. Det var semifinalen i 500m jeg skulle ro, og jeg roede lidt rundt og varmede op inden start, og fandt en jeg skulle ro i samme semifinale med. Så vidste jeg da at jeg ikke kom for sent til start, medmindre han også gjorde.

Det endte med at jeg var en lille smule hurtigere end ham, blev nr. 5 og dermed videre til C-finalen kl. 12.25. Der var jeg i tvivl om jeg kom ind på en 4. eller 5. plads, men over højttaleren kunne jeg så høre at det blev en 5. plads. Der var kun ca. et halv sekunds forskel mellem os, og mindre end 1/10 sekund til nr. 6. Samlet sluttede jeg på en 23. plads i 500m.

Det var rigtig sjovt at være med, slutter Sebastian med et stort grin. Jeg synes man skal prøve det, selvom man er ny kajakroer. Man kan bare tage med for sjov, og for at mærke hvordan det er at deltage i konkurrence. Det var første gang jeg var med til et DM.

Den holdning er Mads enig i, og synes også det er ret sjovt at se sådan et DM, hvor der er meget stor niveauforskel på deltagerne. Sebastians onkel er kapchef i Silkeborg, og har jo nogen med til DM som er startet med at ro kajak her i sommer i form af et tilbud til børn i sommerferien, hvor de kan komme og prøve at ro kajak. Os så kommer de bare med til DM, det er ikke så farligt selv om det hedder DM. Det at Sebastian kommer for sent til en start er da ærgerligt, men det er bare lærepenge. Men så er han klar til nogen af de næste stævner, der kommer.

Jeg var også med til Tour de Gudenaa, fortsætter Sebastian. Det var den korte

Tour de Gudenaa i fuld fart.

rute fra Ulstrup på 23 km, hvor der deltog 57 i single-fartøj og 9 i toer-kajak.

Lige da løbet gik i gang blev jeg faktisk stukket i nakken af en hveps, så jeg fik en lidt dårlig start hvor jeg kom til at ro lidt tæt på sivene, og lå et stykke bag en lille gruppe med 3 roere på min alder. Jeg kunne godt mærke at det gjorde vildt ondt i nakken, så jeg blev nødt til at tænke koncentreret på at komme op til dem.

To af roerne i gruppen kendte jeg godt, Anders og Jonathan, nogle gode venner fra Silkeborg. Anders og Jeg var de to hurtigste af de fire i gruppen, men de to andre hægtede os af ved at ro over mod siden af en bro, så vi blev klemt og tabte fart. Vi nåede dog forbi Jonathan lidt senere, men den sidste roer koblede sig på en hænger ved en toer og smuttede fra os.

Anders og jeg fulgtes ad det meste af turen og hjalp hinanden, men på et tidspunkt begyndte han og de andre at blive trætte og sænke farten, så de sidste 7 kilometer roede jeg alene. De sidste 2 kilometer var ret hårde, der kunne jeg godt have brugt en hænger mere, men det blev alligevel til en 3. plads i herre U14, eller nr. 5 samlet ud af de 57 single deltagere.

Børneroning i klubben stopper den 30. september, men mor og jeg har lavet en aftale om at vi vil prøve at ro en gang om hverdagen og måske også en gang i weekenden. Det kan godt være det bliver lørdagsroning, men højst sandsynligt en gang om morgenen. Vi vil også prøve at være med i havneræs i løbet af vinteren, og det har jeg ikke prøvet før. Jeg har ikke hørt om andre fra børneholdet fortsætter eller er med i havneræs, men det kunne da være meget rart.

Resultater DM sprint

Sebastian Løkkegaard

500m: 23. plads	02:37.058
2500m: 25. plads	13:38.377

Resultater Tour de Gudenaa

Ustrup 23 km. single:

5: Sebastian Løkkegaard	1:53:44	- 12,13 km/h
10: Victor Bendtzen	1:59:48	- 11,52 km/h

Ans 42 km. single:

64: Morten Jønsson	3:57:59	- 10,59 km/h

Silkeborg 70 km. single:

15: Michael Bjerrum	6:14:38	- 11,21 km/h

Kajakroning blev min sejr

Interview med Hannah Klokmose Lauridsen

Når der sker noget uventet i ens liv, noget drastisk, så tror jeg mange stiller spørgsmål til sig selv - hvad er egentlig vigtigt i mit liv, hvad gør mig glad og hvad har jeg lyst til skal fylde i mit liv fremadrettet. Det var også nogle af de spørgsmål jeg stillede dengang jeg blev syg, og det er også derfor jeg er medlem her i kajakklubben i dag, fordi jeg skulle finde ud af hvad der gjorde mig glad, og det gør kajakroning.

Men hvis jeg skal skrue tiden tilbage, så startede det den 11. september 2017, hvor jeg næsten bogstavelig talt fik revet tæppet væk under mig, fordi jeg fik diagnosen brystkræft. Allerede samme uge startede jeg behandling med en stor operation, og i løbet af det næste år var jeg igennem 5 operationer, 12 kemobehandlinger og 25 strålebehandlinger, og udover det en masse medicin, indsprøjtninger og blodprøver og alt muligt. Det har været en hård omgang både fysisk for kroppen og mentalt.

Især den første operation var omfattende, fordi kræften havde spredt sig fra brystet og op til lymferne i højre side, og derfor skulle de også operere i min armhule. Det bevirkede så, at jeg ikke kunne bruge min arm. Jeg er højrehåndet, så det blev jeg sat meget tilbage af. Jeg kunne slet ikke løfte et glas vand og drikke, dels fordi jeg ikke kunne bevæge den særlig godt men den var også så svækket at jeg ikke havde kræfter til at løfte noget, og den første måned måtte jeg også maks. løfte 2 kilo for at give det ro til at hele, men jeg kunne faktisk heller ikke. Da jeg startede på arbejde igen, kunne jeg ikke selv løfte min bærbare computer.

Så var jeg jo nødt til at genoptræne min arm, igen faktisk, for genoptræning startede allerede en uge efter første operation. Men da jeg fik strålebehandling et halvt år efter, var det ligesom at starte forfra, og da den sidste store operation kom et halvt år efter strålerne, så var det igen forfra med genoptræning. Jeg har egentlig været i gang i lang tid med genoptræning, og det var både efter første og sidste operation at jeg ikke kunne bruge armen, til hverken vand eller kaffe, og det sidste er jo rigtig slemt, ikke.

Noget af det sværeste ved at være ung med kræft var at gå til kommunal genoptræning og opdage, at de andre på holdet var 60 år og derover. Det var rigtig svært at være i rent mentalt. De var et helt andet sted i deres liv. Jeg var med mine 27 år på alder med deres børn eller børnebørn, så det var heller ikke så nemt at få nogle gode venner der. Det satte rigtig

Er du klar, Majbritt?

mange tanker i gang, hvad bliver der af mig nu, men også at det er alt for tidligt at jeg er med i den her klub. Det kunne jeg bare ikke gøre så meget ved, det var jo ikke frivilligt medlemskab. Jeg kørte også lidt død i det må jeg indrømme. Dels så er genoptræning et meget kedeligt ord, og jeg kunne mærke især efter det her år, at jeg trængte til at komme ud af den her kræftboble og kræftgrupper. Det er rigtig godt i starten som støtte, og man mærker og oplever at man ikke er den eneste, at der er nogle der ligner mig og går igennem et lignende forløb. Men på et tidspunkt så har man brug for at være sammen med raske mennesker og lave nogle andre ting for at kunne komme videre, for ikke at køre i ring.

Det snakkede jeg også lidt med min fysioterapeut om, og hvad kunne vi lige gøre. Jeg gik på et kræfthold her i Randers, men jeg trængte til noget andet også fordi jeg ikke rigtig kom videre med min arm. I februar i år tilbød hun mig noget bassintræning i svømmehallen, fordi det kunne måske hjælpe at komme i noget vand.

Det gjorde det også, det var rigtig godt. På det tidspunkt kunne jeg faktisk ikke svømme fordi jeg ikke kunne strække min arm langt nok til at tage et brysttag, og jeg kunne heller ikke tage crawl.

Jeg havde meldt mig til kursus i kajakklubben i sommeren 2018 fordi der var lang ventetid, og så fik jeg jo et brev i marts fra begynderudvalget, med datoer og forklaringer, og at jeg skulle kunne svømme 600 meter før jeg startede. Det var jeg ikke lige klar over at jeg skulle svømme så langt. Det blev bare meget tydeligt med det brev, at jeg var nødt til at have en vis form for at kunne være med, og så tænkte ved mig selv, hvad gør jeg lige. Men jeg havde vist gode fremskridt i svømmehallen, så jeg tænkte at det kan jeg godt det her, nu har jeg et mål. Jeg skal på begynderkursus i maj så jeg skal kunne svømme 600 m til maj.

Da jeg var færdig med det her bassintræning i løbet af marts, så fortsatte jeg så. Nu kunne jeg begynde at svømme,

men ikke særlig langt. Lige så stille fra gang til gang kunne jeg efterhånden svømme en halv bane længere. Det var en helt anden motivation jeg nu havde, nu var det ikke bare genoptræning, nu hed det jeg skal ud og ro kajak. Det var noget sjovt, og det var noget jeg ville, og det var noget godt at se frem til. Og ugen før jeg startede til begynderkursus, så kom jeg op på 600 m, så det var jo en kæmpe sejr, og et bevis for at man kan det man vil.

Så begyndte jeg jo i en kajak, og det var selvfølgelig hårdt i starten. Jeg skulle jo lige lære det, men det skulle alle de andre jo også, og der var egentlig rart også bare at være en del af flokken. Nu var jeg bare nybegynder, nu var jeg ikke kræftpatient, og så lige så stille blev jeg jo bedre og bedre.

Glad igen, sådan . . .

Jeg fortalte ikke, at jeg var kræftramt, det oplyste jeg kun til instruktørerne af begynderkurset. Jeg har ikke informeret mit hold om det, men det er også svært når man møder nye mennesker, for på den ene side så vil jeg ikke have at det er det der skal definere mig, men på den anden side er det også en stor del af mit liv. Jeg har fortalt det til nogen lidt hen ad vejen, men det var jo egentlig også fint nok ikke at være hende den kræftramte.

Min tanke om at ro kajak fik jeg nok i sommeren 2018, fordi jeg var af sted sammen med min svoger et par gange i Århus. Han havde et par kajakker vi kunne låne, og så har jeg altid været glad for vand og vandaktiviteter. Min sidste operation var først i september, så inden da var min arm rimelig, så det kunne godt gå en gang eller to. Sidste år stod jeg også på SUP inde i Århus et par måneder hos Surf Agency, tæt på Mols Linien i Århus, den nordlige lystbådehavn. Jeg fik et endags kursus i SUP og var medlem i 2 måneder.

I juni 2018 flyttede jeg til Randers, og cyklede til arbejde hver dag og krydsede Gudenåen. Så fik jeg sådan lyst til at komme ud på det vand, og jeg tænkte det var jo oplagt når jeg var flyttet til Randers og Gudenåen var lige i baghaven. Jeg har spillet volleyball i TST i Tilst i 5 år, men det kunne jeg ikke længere, så jeg havde brug for at lave noget andet og følte at det var nu jeg skulle prøve kajak.

Der var lang ventetid, fandt jeg ud af, så jeg kunne lige så godt bare melde mig til. Jeg vidste ikke på det tidspunkt hvor stor en operation der ventede mig i september, selv om den var planlagt. Det var dels en brystoperation i begge sider, men det var også en rygoperation, så den var noget større end de første operationer, og mere end jeg havde regnet med. Men kajakroning virkede tillokkende, for jeg ville egentlig 100 gange hellere ud på vandet end være buret inde i et træningscenter med genoptræning med styrketræning og så videre, så det skulle jeg bare væk fra, og ellers bare komme ud i Guds flotte natur.

Når jeg er ude og ro kajak, så er det et frirum, så tænker jeg ikke på sygdom eller på arbejde eller på alt det der skal gøres når jeg kommer hjem. Så er det bare mig der ror kajak og nyder det.

Begynderkurset var rigtig godt, selv om der var mange flere ting at lære end jeg havde troet. Men det var nogle super engagerede instruktører, som virkelig har brugt meget tid på os. De viste altid en god indstilling når vi skulle lære noget nyt, Der var aldrig sure miner over at de skulle undervise os, og det var fedt at mærke. Det var hårdt i starten når jeg skulle kravle op i kajakken, når vi lavede makkerredning. Hvis jeg skulle hjælpe en anden en op skulle jeg holde kajakken på en bestemt måde, og det kunne jeg godt mærke. Og det her med at skulle tage kajakkerne op og ned, der hjalp vi jo hinanden i starten og så fandt jeg ud af, at det skulle vi altså kunne gøre selv, det var ikke lige så sjovt. Et træningsmål mere. Men det har været rigtig godt for styrken i mine skuldre, og for rotationen af kroppen. I og med at jeg er blevet opereret på ryggen, så var det også lidt svært i starten at lave en fuld rotation.

Tankerne om hvad der gør mig glad har egentlig været der i hele sygdomsforløbet, for det har også været en måde at bearbejde det på, at alting ikke skulle handle om sygdom. Der følger bare meget negativt med sygdom, sorg og frygt og være ked af det, en masse træthed og pligt til at tage medicin, så det var ligesom også min redning jeg var nødt til at finde noget der gør livet værd at leve og noget der kan få mig op igen af det hul. Ideen udviklede sig fra samtaler med andre kræftramte og psykolog fra kræftens bekæmpelse. Det hjalp mig til at kræft ikke kom til at fylde det hele, men at der også blev frirum.

Faktisk så har kajakken hjulpet så meget, at jeg nu er begyndt lidt til volleyball igen i Randers Volleyballklub. Jeg er bestemt ikke på det niveau jeg sluttede på. Normalt træner man to gange om ugen, men jeg har fået lov til bare at træne én gang hver mandag, så min krop kan følge med. De mål jeg har haft har virkelig åbnet nogle muligheder for mig selv, men ingen nye mål nu udover at træne volleyball som de andre, blive en erfaren kajakroer, og bare stadig være glad igen.

En væltetosse fortæller

Interview med Søren Karlsen

Jamen jeg har skam roet før, så jeg ved godt hvordan man håndterer en kajak. Kan jeg ikke bare få en hurtig introduktion så jeg kan komme i gang med at ro, der er jo over et halvt år til første begynderkursus!

Det var vist sådan min dialog var med Linda i november 2016, hvor jeg havde skrevet til hende for at tilmelde mig et begynderkursus. Da hun så skrev tilbage med besked om, at det først var til foråret, måtte jeg jo lige ringe og forklare om mine kvalifikationer og insistere på at komme i gang uden ventetid. Men den strategi lykkedes ikke, hun var ikke sådan at overbevise, hende der Linda. Det var vist meget godt, det ikke lykkedes...

Jeg flyttede hertil i november 2016, fordi jeg var færdig med mit studie som elektronikingeniør på DTU i Nordsjælland. Nu skulle der ske noget nyt, jeg skulle ud og have et job og søgte vidt og bredt i hele landet i løbet af sommeren. Det var i industriferien, så der var ikke så mange opslag, men det gav pote fra en virksomhed i Hadsten, der blandt andet udvikler sensorer, som måler metal med et magnetfelt, faktisk på samme måde som et induktionskomfur virker. Spændende synes jeg, og så havde jeg ligesom set østkysten af Sjælland, da jeg er født og opvokset i Køge.

Jamen så endte jeg i Midtjylland, og skulle jeg skabe mig et nyt netværk, for jeg kendte ikke et øje. På en gåtur hernede ved Gudenåen faldt jeg over kajakklubben og tænkte, det har jeg da gjort før. Da jeg var 10 år gammel roede jeg kajak på Køge bugt et par gange, det var også turkajak dengang, men noget der minder om en Coastliner. Meget seriøst var det ikke, det var uden at være på kursus. Dengang blev man bare sat ned i en kajak. ”Det er den vej, her er pagajen, god tur”. Jeg faldt grundigt i også der. Vi lå på en halv meter vand fordi vi roede langs kysten.

Når jeg nu tænker på hvor meget jeg faldt i vandet på begynderkurset, der var lige så meget et svømmekursus for mig, så var det vist meget godt Linda sagde nej til bare at give en introduktion. Men når jeg tænker på hvor meget jeg lærte på begynderkurset, og hvor meget jeg er med til at give videre til andre begyndere, så var det bestemt meget godt jeg fik det svar. Jeg havde en helt anden forestilling end det realiteterne viste mig på begynderkurset.

Jeg begyndte faktisk at kortlægge et godt stykke af Gudenåen med fødderne, fordi jeg faldt så meget i og måtte finde ud af, nå her kan jeg stå fast. Det er så noget der kommer mig til gode i dag, når jeg er ude med begynderne og bliver spurgt ”hvad så hvis man falder i?”, så kan jeg pege på områderne og sige, derovre ved jeg at der er lavvandet, og derovre er der også lavvandet. Hvis du falder i heromkring, så træk derhen. Jeg startede i en Coastliner, og den kunne jeg holde balancen i, men jeg kunne også holde balancen for me-

get, så jeg kunne sidde og lave ting, som jeg ikke skulle. Så skiftede jeg til Coastrunner, og der fik jeg min sag for. I vandet og op igen, og det var mange gange. Jeg var på hold 1 foråret 2017, og så kom Dorte Høyberg på hold 2. Hun faldt lige så meget i. Lige pludselig var vi så 2 væltetosser, som ind imellem kunne følges ad, så de andre ikke hele tiden behøvede at vente på os, fordi vi hele tiden faldt i vandet.

Ved at lytte til de andre instruktører og klubmedlemmer, og så prøve deres forslag, er jeg nået så langt, at jeg er i gang med at lege med kapkajakkerne. Det er jo kroppen der skal lære og ikke hjernen, så der kan godt ske noget på 3 sæsoner. Nu ror jeg TCR til en normal tur på vandet, og hvis jeg skal have noget udfordring, ror jeg Freelancer. Den lå jeg og legede lidt med i bølgerne i Sverige, og faldt også i mange gange, men der er jo fordele ved at have faldet i så mange gange fra starten af; man er overhovedet ikke nervøs for det længere. Det kører bare på rutinen: Vend kajakken, op i den eller svøm ind med den og prøv igen.

Klubliv på en anden måde

Det var da også på rutinen, da jeg faldt i her tidligt i foråret – marts tror jeg. Ind til siden, op og stå i vand til livet, få tømt kajakken og op i den igen. Så selv om det var vinterroning, er der ikke noget farligt ved det hvis bare man ved hvordan man skal forholde sig til det. Og så var der nogen der var så flinke at ro med mig hjem. Det var koldt, vandet var 5 grader eller deromkring, men anorak og spraydeck det lukker altså til, og bare der er vindtæt så varmen ikke fiser ud, så genererer kroppen selv en masse varme.

Jeg har en enkelt gang prøvet at vælte under motorvejsbroen, hvor der er ret dybt, og der var jeg nødt til bare at drive med strømmen og bevæge mig ind mod siden indtil jeg pludselig fik brinken under knæene og kunne rejse mig op igen. Andre steder er man nødt til at møve sig ind over sivene ved at lade redningsvesten skærme mod stikkende sivstrå, så der bliver en lille platform at støtte sig til.

Men selvfølgelig har jeg også prøvet at vælte i havnen, også i år. Jeg havde så travlt med at fortælle Dorthe hvordan hun skulle forholde sig til at der kom en båd bagfra. Det var første gang hun var på vej ud på fjorden, så jeg ville fortælle hvordan hun skulle forholde sig til bådens refleksbølger, men lige pludselig fik jeg kigget til højre og lå bare en meter fra hans hækbølge, og så glemte jeg det jeg lige havde fortalt om at klappe på vandet for at holde balancen. Vupti, så røg jeg i. Der var der heller ingen mulighed for at komme op, men det blev så bare til en makkerredning.

Jeg begyndte med kajakroning fordi jeg ikke har motivationen til at dyrke motion for motionens skyld. Det interesserer mig ikke at løbe bare for at løbe, eller stå og hive i maskiner eller vægte i et fitnesscenter. Men her kan jeg komme ud og nyde naturen, og så er motion en biting eller en tillægsgevinst. Samtidig har jeg fået mig et netværk hernede, og det er større end jeg havde troet for mange klubber. Der er meget socialt hernede.

I starten var det ud og se nogle isfugle, se mink eller odder, fisk der springer og lytte til naturen. Isfugl ser jeg typisk mellem Stevnstrup og laksegården, og her om vinteren kommer de længere nedad mod klubben. Deroppe er der to eller tre par, der holder til. Typisk ser jeg dem når de tager turen ind over åen, så ligger de 20-40 cm over vandet. Så kommer de lige fisende af sted, og det er sådan lidt underligt for fuglen er relativt kort, og rigtig meget af den er næb, næsten 2/3 fugl og 1/3 næb. Så ser man lige den metallicblå overfrakke og den rødbrune bug, og når lige at tænke der er en isfugl, så er den væk igen. Jeg har kun sjældent set dem bare sidde et eller andet sted.

Så er der selvfølgelig også odderen derude, de gange jeg har set den er oppe ved motorvejsbroen på venstre side når man kommer her fra klubben. Der er mere ro over den end isfuglen, til gengæld er den meget sky, så jeg har bare prøvet at nærme mig ved bare at drive langsomt nærmere.

Der går også gedder dernede, jeg blev overhalet af en, så jeg en dag hvor jeg havde øjnene med mig og lige kunne skimte den under vandoverfladen. Når du kommer forbi laksegården om sommeren, så er der mange fisk der springer, hvor man ofte kan opleve at de simpelthen springer op af vandet så du kan se dem i fuld figur. Jeg har også været på nogle ture hvor vi om vinteren har taget the og småkager med, så er vi roet op til et eller andet punkt, og der

Bund under fødderne….

har vi bare siddet i kajakkerne holdt varmen med en kop varm the med småkage.

Der var engang en der spurgte mig om noget med zen-roning eller yoga-roning, det har jeg godt nok ikke hørt om, men bare det at lukke øjnene i en kajak, det er lidt spændende. Jeg kan godt følge det med, at man bare glider ned ad åen og det er fantastisk sådan en sommeraften hvor man glider af sted, hører fuglene, kan dufte den der blanding af korn og vand, plask hist og her, stille bølgende vind i ansigtet, aah… Så er det ligegyldigt hvor stor en idiot man har mødt på arbejdet, det er

bare stille, roligt og dejligt. Jeg bruger roning meget som afstresning.

Mine roture er både sammen med andre og alene, måske fifty fifty fordelt. Med begynderne gjorde jeg tit det at jeg tog herned en time før, og gav den alt hvad jeg kunne så jeg var tæsket flad, så havde jeg jo fået roet i træningstempo, og kunne bedre tage den med ro og ligge og lege instruktør stille og roligt, uden at blive frustreret over at jeg ikke selv kunne få lov til at ro. Og det tror jeg var godt for alle.

Ideen til at komme med i begyndertræning kom det første år hvor jeg roede alene som frigivet. Jeg var i Stevnstrup sammen med mine forældre, hvor vi sad og fiskede, da et begynderhold roede forbi og så råbte Tommy til mig, ”Søren du skal da være instruktør”. Jeg synes jo lige jeg skulle have et par år på bagen, inden jeg kastede mig ud sådan noget, også af hensyn til begynderne, men så groede tanken nok lidt i mig. Nogle gange når jeg var ude om aftenen, og var på vej tilbage til Randers, så kunne jeg se begynderne var på vej ud. Så vendte jeg bare om og tog en tur med dem, uden at være instruktør, hjælper eller noget som helst, bare nysgerrig.

Det blev så i år at jeg kom med på hold to og hold tre som hjælpeinstruktør, det var fire uger i alt. Efter vi har haft dem alle sammen igennem, har vi haft sommerferie og tur til Sverige og derefter nogle begynderaftener tirsdag og torsdag. Der kunne man virkelig se hvordan de havde ændret sig efter at de havde fået lov til at ro selv. Man kunne også godt se dem, der kun havde roet med hinanden, fordi de var par eller to venner eller så’n. De havde fået bekræftet hinandens gode ting, men sandelig også de dårlige, fordi de ikke havde været ude og ro med andre. Men der kom virkelig skub i dem.

Det er sjovt at være med som hjælper, og det har jeg været rigtig meget. Jeg vil gerne arbejde videre med det for at blive instruktør 1 og senere også gerne instruktør 2. Men der er jo nogle krav undervejs, blandt andet at tage IPP3 og der er der noget teori jeg skal have ind under kasketten. Det kan jeg så bruge vinteren til, der træner jeg helst ikke de ting hvor jeg ”skal” falde i vandet.

En af klubbens andre store aktiviteter har jeg aldrig deltaget i, det er handikaproning. Jeg er simpelthen så anti-konkurrence menneske, så det siger mig ikke noget. Jeg ved godt det primært er en konkurrence mod mig selv, men jeg har da prøvet at deltage i et løb, da vi var i Sverige. Inden da havde jeg tænkt at jeg vil deltage i Tour de Gudenaa på 42 km, men så tænkte jeg, jeg må hellere lige prøve at være med i det der Råvarpsrännet. Efter 2½ km, hvor det eneste du skulle gøre, var at ro og sørge for ikke at ramme ind i de andre kajakker, så ramte kedsomheden mig bare i nakken. Så tænkte jeg, hvis jeg synes det er kedeligt efter 2½ km, så er 42 km vist for langt. Jeg gennemførte da løbet, det var kun på 10 km, men jeg så faktisk ingenting undervejs. Jeg plejer jo at være opmærksom på hvad der sker omkring mig, men det mister jeg hvis jeg bare skal ligge der og ro i et eller andet tempo, men så var det prøvet.

Det var første gang jeg var med i Sverige i år, og det var da langt sjovere da Tommy, Mads og jeg en tidlig morgen

tog ud og så bævere. Klokken var 5 og der var meget stille. Da vi kom ned til kajakkerne, tænkte jeg hold da op, det her vand er da nærmest sauna-vand, lige indtil Tommy pointerede, at det ikke var vandet der var varmt, men luften der var iskold. Så roede vi stille og roligt på en lille tur, der endte med 10 km. Der så vi flere forskellige bævere. Denne ene så vi formentlig to gange. Første gang svømmede den ud foran os, ganske vist et stykke væk, så vendte den om og svømmede tilbage hvor den pludselig fik øje på os og begyndte at svømme imod os. Vi begyndte at snakke lidt om, hvad gør vi lige her, for den så ikke ud som om den havde nogen planer om at skifte kurs. Hopper den op på kajakken, begynder den at bide i kajakken, hvad havde den tænkt sig, men lige pludselig så drejede den bare af. Pyha, ingen panik.

Vi roede videre ned mod en sluse lidt længere fremme da Tommy og jeg hørte et ordentligt plask, og jeg tænkte det var da godt nok en stor fisk. Da vi roede retur bemærkede Mads, ”der er en bæver derovre”. Der var to måger ved siden af, så Tommy bemærkede, ”det er måger, Mads”. Men da vi kiggede igen, så var det altså en bæver, så det var nok den vi havde hørt med det store plask.

Vi fortsatte forbi en lille ø der kaldes ørneøen, fordi der er et træ med en ørnerede på, og der sidder ørne i ny og næ. Solen var efterhånden stået op og vi havde travlt med at kigge på den , da Tommy lige pludselig udbrød, ”der er en bæver!” og får ikke sagt mere. Det eneste jeg når at se da jeg kigger derover er lige at halen kommer op, og plask, så er den væk igen. Men den var kun en halv kajaklængde foran os, så vi var nær roet ind i den.

Det var meget anderledes 10 km end Råvarpsrännet, selv om det faktisk var samme strækning, men en helt anden oplevelse hvor vi også fik set en del bæverhuler og sortstrubede lom og traner, der vækkede os om morgenen. Sverigesturen er en fantastisk naturoplevelse, og det kan jeg lide i stedet for bare at ro og se hvem der kan komme først. Så vil jeg hellere deltage i løvfaldsturen, som også er en lang tur men i afslappet tempo. Der har jeg været med både sidste år og i år. I år var der godt med vind da vi kom ind over Tange sø. Det var spændende med de bølger. Der var ikke nogen af os der faldt i, men spændende var det, især når man skulle krydse over. Da vi på dag 2 skulle fra motorbådsklubben i Ulstrup, blæste det 10 sekundmeter med vindstød op til 18. Da lå vi på et tidspunkt bare med pagajerne oppe og gled med strømmen med 10 km i timen ned. Det var sjovt, og det er en rigtig hyggetur, og det kan man da ikke få for meget af.

Pause på begynderholdet

Klubmesterskaber

Af Henning Sørensen

Fantastisk flot vejr, solen skinnede fra en skyfri himmel, og ikke ret meget vind. Den bestyrelse må have gode forbindelser til ham deroppe på første sal, eller til DMI. Men det var nu ikke det gode vejr, der fyldte mest i mine tanker, derimod bilens spedometer og klokken, for jeg var kommet lige sent nok hjemmefra. Målet var at komme ned i kajakklubben og knipse et par billeder fra årets mesterskaber.

Det var nu tidligt nok, for 7 minutter før start kunne jeg lige nå ind i klubhuset og kaste et blik på tilmeldingssedlen på opslagstavlen. 13 navne…! Det var ikke mange, men udenfor var der alligevel lidt trængsel, og på vandet var der som sædvanligt godt humør og muntre tilråb både fra deltagere og tilskuere mens kajakkerne blev manøvreret på plads ud for tidtagerne, Peter og Per.

Mens vi venter...

Stemningen var nærmest som onsdagens handikap, men det var starten ikke. For en gangs skyld skulle alle starte på samme tid, så der var gang i ”piskerisene” for at komme hurtigt af sted. Karma og mor Mette dannede bagtrop, og tog det lidt mere stille og roligt. Jeg slap dem i kameraets søger, og fik stillet om fra 10 billeder i sekundet til enkeltskud. De næste billeder kunne jeg tage mere roligt, det var kun piskerisene i starten jeg var nødt til at skyde i hurtig rækkefølge, for bedre at kunne vælge et der så helt rigtig ud.

De første var der hurtigt igen. Kun to minutter gik der inden første vending var overstået og vi kunne se feltet igen. Anders var forrest med Brian en halv kajaklængde bagved, og derefter Michael i næsen samme position. Jeg kunne høre lidt af kommentarerne henne fra tilskuerstolene ved tidtagerne. Sidste års mester, Jesper Schmidt, var ikke med i år, så hvordan mon chancerne så var for, at Brian igen-igen ville løbe med sejren og pokalen.

Jamen nu var der god tid til at hente en kop kaffe, spise en banan, eller som de to tidtagere, studere knapperne på stopuret. ”Er det dig, der er tidtager?” spurgte jeg Peter. Næ, det var han ikke, han var kun skriverkarl. ”Det er altså ham, der skal lære mig det” oplyste Per med et stort grin, hvortil Peter med et lige så stort grin svarede, at han heller ikke kendte stopuret. De havde bare lige prøvet de forskellige knapper inden starten gik. Jøsses, der er nogen der forstår at skabe spænding! Men nøg-

ternt set drejer det sig jo også bare om at notere rækkefølgen på deltagerne, når de kommer i mål, så helt galt kunne det vel ikke blive.

Hov, nu sker der noget! Sluf, knirk, sluf, knirk, eller hvordan er det nu en hurtig pagaj lyder? Nej to, for nu kommer fortroppen fri af sivene til venstre. Brian og Anders, igen med den ene på en hænger. Rækkefølgen er bare byttet om. Michael dukker op et stykke efter. To minutter senere har de byttet plads igen, altså Anders og så Brian. Spændingen stiger, for det er klart her kampen om mesterskabet udkæmpes. Spændingen blev udløst godt 10 minutter senere, og da blev der rigtig kæmpet. Anders forrest, koncentreret og sammenbidt, og der blev lagt kræfter i. Det samme hos Brian, men en bådlængde bagude, og det så ud til at afstanden blev øget drastisk på den distance, hvor vi kunne følge dem fra de dukkede frem bag sivkanten og frem til en usynlig mållinje. Anders kastede sig tilbage i kajakken med et jubelbrøl, og det billede fik jeg desværre ikke fordi jeg slap udløserknappen for tidligt, øv.

Ny klubmester, nyt navn på pokalen, hvor der i forvejen står 45 navne noteret med det første i 1974, men hele 29 gange står der Brian Kragh på den pokal. Siden 1999 er der kun 3 gange Brian ikke har fået sit navn på pokalen, i 2004 var det Flemming Drescher, og 2016 og 2018 Jesper Schmidt. Det er altså en erfaren modstander Anders har vundet over, og det vidste han godt.

Jeg vidste at jeg var stærkere end Brian, fortalte Anders, men jeg var nødt til at lægge en taktik fordi han har så meget større erfaring end mig. Hvis jeg skulle vinde, skulle jeg sørge for at vi brugte lige mange kræfter hele vejen. Jeg ville prøve at vinde i vendingerne, og det lykkedes. Hvis jeg kunne holde Brian på min yderside, så skulle han længere rundt og bruge flere kræfter end mig. Derfor var jeg nødt til at ro stærkest op til vendingerne for at skabe afstand, og tage den mere med ro på langsiderne. På den sidste vending trak jeg langt fra, og det lykkedes mig også at vinde kampen på de sidste 200 meter.

Men der var jo også andre klubmestre. En af dem, der glædede sig lige så meget over pokalen som Anders, var Karma på 10 år, som blev klubmester for børn. Det var vist mesterskabernes største pokal, og da hun fik den overrakt blev sejrssmilet endnu større fordi mor Mette kom til at bemærke, at den

Karma og Mette på vej mod medaljer

kunne man jo fylde med lakrids. Overraskelser var der også, det blev Mette helt bestemt. Hun var kun med for at hjælpe Karma, hvis hun skulle vælte undervejs, men selv om Mette kom ind som den sidste i kategorien ”Kvinder”, så blev det altså til en bronzemedalje.

5000 m var den mest spændende kamp, men der blev også lagt kræfter i på 500 m distancen. Også her løb Anders med sejren, og det blev uden kamp med Brian, som måtte skynde sig at springe af sted i nypudsede sko for at nå at opfylde sine forpligtelser som deltager i en privat festlighed.

Og så blev dagen afsluttet med den sjove distance, 500 m mix i toerkajak. Vinderkajakken blev Anders og Victor foran Heidi og Carsten samt Annemette og Kurt. Men det var lige før man kunne kalde det snyd eller doping, for hvordan kan man slå et toermandskab bestående af to klubmestre?

Masser af kaffe og kage sluttede en rigtig fin dag i fantastisk sommervejr.

5000 m	Tid
Herrer	
Anders Schmidt	24.25
Brian Kragh-Frederiksen	24.31
Flemming Drescher	25.56
Michael Bjerrum	26.11
Kurt Bendtzen	27.04
Carsten Grøngaard	27.07
Chriss Bendtzen	27.42
AP Nielsen	28.16
Niels Weis Jørgensen	28.46
Damer	
Heidi Mikkelsen	27.14
Annemette Bering	30.36
Mette Christensen	39.51
Ungdom	
Victor Bendtzen	33.16
Troels Weiss	35.54
Børn	
Karma Julie Bjerrum	39.48

500 m
Herrer
Anders
Flemming
Kurt
Niels
Michael
AP
Chriss
Damer
Heidi
Annemette
Ungdom
Victor
Troels

Stopuret kunne slet ikke følge med på de hurtige 500 m

Kalender 2019/20

November
2-3. kl. 8.30 DKF årsmøde i Skærbæk
3. kl. 10 Havneræs i Horsens
12. kl. 19 Fuldmåneroning
25. kl. 19 Bestyrelsesmøde

December
7. kl. 18 Julefrokost
12. kl. 19 Fuldmåneroning
31. kl. 12 Nytårsroning med bobler

Januar
5. kl. 10 Havneræs i Randers
9. kl. 19 Bestyrelsesmøde
10. kl. 19 Fuldmåneroning
26. kl. 10-17 Klubhuset udlejet

Februar
1. kl. 13 Gule ærter og pokaler
kl. 14 Generalforsamling
2. kl. 10 Havneræs i Silkeborg
9. kl. 19 Fuldmåneroning

Marts
9. kl. 19 Fuldmåneroning

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

NB: Fællesroning om lørdagen er flyttet til kl. 10.30

Klubmesterskabernes medaljeslugere, pånær Brian, der ikke kunne nå at være med på grund af nypudsede sko.

TILLYKKE TIL ÅRETS KLUBKAMMERAT
Smil på som altid hos Jeanett Nielsen, som her får en velfortjent kammeratskabspokal overrakt af Flemming.

Det fa'eme uhyggeligt, du. ..! Er det sådan Jette Fuhlendorff tænkte, da hun tog en tørn på praktisk dag?

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