Gudenå Glimt

Medlemsblad for Kano- og Kajakklubben GUDENAA
November 2022

Lysglimt 3

En gammel drøm 4

Tour de vældig sjov 9

HM til EM 13

Havets rovdyr 17

Instruktør I3 22

Klubpokaler 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 SV
flemmingdrescher@gmail.com

Næstformand
Jeanett Nielsen 51 29 08 29
Hobrovej 110A st.tv.
8920 Randers NØ

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

BESTYRELSESMEDLEMMER

Per Jensen 20 92 34 02

Annemette Bering 20 44 68 88

SUPPLEANTER

Peter Schmidt 28 69 30 40

Karsten Boll 40 30 49 38

KONTAKTPERSONER

Begyndere
Hans Martin Lee Madsen 29 48 09 18

Børne-/Ungdomsroning
Kurt Bendtzen
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

Stævner
Heidi Grøngaard Mikkelsen 29 43 76 59

Webmaster
Karsten Boll 40 35 49 38

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

Oplag: 240 eksemplarer
Tryk: Buchs A/S,
Kertemindevej 15,
8940 Randers SV

Forsidebillede

En af de trælse sensommeraftener, hvor der slet ikke var medvind på hjemturen, suk…!

Lysglimt

Af Flemming Drescher

Kære medlemmer. Så er endnu en sæson ved at gå på hæld, og vinteren nærmer sig. Men derfor er der ingen grund til at gå i hi.

Vi har denne vinter svømning 1 time om søndagen fra kl. 12.00 på Søndermarkskolen i Vorup. Håber vi kan komme tilbage og få en hverdags aften igen når bassinet på Tirsdalens skole er færdigrenoveret.

Der er gennem hele vinteren også lørdags roning med efterfølgende hygge kl. 13.00. Du behøver ikke ro, men kan sagtens komme og være med alligevel. Hvis vandet skulle gå hen og blive stift, kan der aftales gåtur eller lignende (måske nogen har lyst til at løbe en tur).

Den første søndag hver måned er der Havneræs i forskellige klubber i nærområdet. Nævnes i rækkefølge: Horsens, Ry, Randers, Silkeborg, Skanderborg og Århus.

Ved vores eget Havneræs i Randers d. 8. januar 2023, skal der bruges hjælpere til at få dagen til at gå godt, så hold øje med opslagstavlen og Facebook.

Sæsonen er jo i år gået rigtig godt. Vi har fået rigtig mange nye medlemmer, og endnu engang hjertelig velkommen i klubben. Vi har haft vores onsdags handicap turnering med pølser og hygge efter roning.

Vi har i skrivende stund afleveret de sidste ansøgninger vedrørende vores nye klubhus, og går nu med krydsede fingre og håber på at begge ansøgninger giver positive svar tilbage.

Husk at klubhuset altid må bruges, både træningsrummet og ro- ergometre er til fri afbenyttelse. Dog vil vi meget gerne minde jer alle om at huset og det varme vand opvarmes med el, som er steget voldsomt grundet omstændighederne ude i den store verden. Vores elregning i år er steget til det 3- dobbelte. Så tænd kun for varme og sauna, hvis i er mange tilstede.

En gammel drøm

Interview med Pernille og Kim Koue

Det var på facebook jeg så det, sagde Pernille og skævede over til Kim. Der var et opslag om at klubben havde nogle få ledige pladser, og jeg vidste at Kim havde en gammel drøm om at ro kajak. Men jeg lod det passere et par dage, for jeg måtte vel hellere spørge om han havde lyst til at komme på begynderkursus og jow da, det ville han gerne.

Det var et rigtig gammelt ønske, forklarede Kim, minimum 40 år. Jeg var omkring 20 år da jeg første gang så kajakker. Kan det passe at Tour de Gudenå har eksisteret i så mange år? Det ved jeg ikke, men på det tidspunkt boede jeg i Væth og vi var en tur nede ved åen og så de her kajakker. Jeg tænkte med det samme at det skulle jeg bare prøve. Det så utrolig fascinerende ud at de bare gled gennem vandet, og det gav mig det indtryk at det bare måtte være mentalt godt for knoppen at opleve den ro. Det indtryk har fulgt mig lige siden, men der gik jo så 40 år inden det blev en realitet.

Vi var så heldige at få plads på hold 3, men efter turen i svømmehal og et par dage henne i forløbet fik Pernille Corona, og var derfor ikke med i den sidste del tirsdag og torsdag, og heller ikke turen til Langå. Jamen hvad så...? Vi blev enige om, at hvis hun ikke kunne komme videre, så stoppede vi bare begge to. Kajakroning var noget vi ville have sammen. Vi ville have en aktivitet vi begge kunne tage af sted til.

Førhen har vi løbet meget, og motioneret på alle mulige måder, taget til træning, spinning og den slags. Vi er også gamle vinterbadere, faktisk lærte vi hinanden at kende i vinterbade klubben i Den Permanente i Århus.Kim rejser en del og er også kun hjemme måske 2 dage om ugen, så er det ikke smart hvis vi skal rende og flyve til flere forskellige aktiviteter hver især. Kajakroning er jo lidt en tidsrøver fordi der nemt går nogle timer fra vi tager hjemmefra. Tidrøver på den måde, at så kan man ikke helt nyde det hvis man også skal tage hensyn til andre ting i kalenderen. Men hvis vi kan tage af sted til en fælles aktivitet og hygge os sammen de 2-3 timer, som det nemt kan tage for en tur, så har vi ikke grund til dårlig samvittighed over tidsforbruget, så målet var at vi skulle lave noget sammen.

Det var nu alligevel det var for dumt at stoppe, når Kim havde ønsket at prøve i så mange år, mente Pernille. Vi besluttede os for at vi skulle i hvert fald have prøven med, og det har virkelig været en kamp for mig at komme af sted og få de 100 kilometer. Tommy gav mig lov til at starte på hold 4, og det var hele undervisningen undtagen svømmehal. Kim fik også lov til at deltage, og fik på den måde lidt repetition. Måske var det derfor Kim blev hurtigere dus med kajakken end Pernille.

Det første lange stykke tid, jeg var ved at skide en sprællemand, griner Kim. Det var virkelig hårdt for os at sætte os ud i kajakkerne. Det er da først nu det begynder at blive en fornøjelse. Det var virkelig en overvindelse når vi skulle ud, det var lige før vi var panikslagen. Pernille havde decideret angstanfald, og hyperventilerede også. Ja det er ritigt, indrømmede Pernille. Når jeg så havde været af sted sådan pæn tid, så begyndte jeg at kunne slappe lidt af i det, men det var det samme hver gang, så havde jeg lige 20 minutter hvor jeg var ved at ”dø”. Selv om morgenen når jeg vidste jeg skulle af sted, så havde jeg det ikke særlig godt med det. Men altså hatten af, sagde Kim anerkendende, hun tog med. Når det blæser for meget, så tager hun ikke derned, men ellers så må jeg bukke mig i støvet, det er virkelig godt kæmpet.

Pernille har talt med Tommy for et stykke tid siden, hvor han ringede vedrørende noget andet, og da sagde han at han måtte indrømme at han ikke havde troet på at vi gennemførte, for magen til eder og forbandelser havde han aldrig før hørt. Jeg havde det virkelig skidt med det, og det var heroppe i knolden, peger Pernille. Du sidder jo godt nok i kajakken, sagde han, men jeg kunne slet ikke administrere det i hovedet. Det har været hårdt. Jeg havde det faktisk sådan, at når jeg satte mig i kajakken, så havde jeg lys til at springe i vandet og svømme med den i stedet for, og det er jo fuldstændig irrationelt. Jeg kunne jo ikke selv bestemme hvornår jeg skulle stå af, når vi roede rundt ude ved motorvejsbroen. Jeg kunne jo ikke bare stå af når jeg havde fået nok, jeg var nødt til at være med både ud og hjem, og når jeg roede forbi det der fugletårn, så ville jeg godt lige stå af og ro ind til siden her.

Kim læner sig frem og prikker til Pernille med et skævt smil. En sjov lille historie, siger han, inden prøven roede vi bare for at få lidt erfaring, og der skulle vi jo øve det der sidelæns roning. Der holdt jeg så ved Pernille og hun holdt ved mig. Vi roede ned i lommen lige her over for klubhuset. Jeg opfattede ikke at hun var så bange for det, så jeg holdt bare ved og grinede lidt af det, eller meget faktisk, og jeg blev ved med at grine og Pernille sad der og blev mere og mere stiv, og jeg kunne slet ikke holde op med at grine. Jamen så klask mig en for pokker da, grinede jeg til hende, og så fik jeg elleres en oven i

skallen, men jeg kunne stadig ikke lade være med at grine. Det gav jo heller ikke mening bare at sidde og grine, men vi var heldige at der ikke var nogen der så det. Hvis nogen havde set eller hørt os ville de bestemt ikke være i tvivl om at vi var gift.

Summa summarum, vi nyder at komme ned i klubben. Vi synes det er et dejligt sted at komme ned, hvor der er den ro vi egentlig gerne vil ha'. Når det blæser alt for meget, så tager jeg en havkajak, fortæller Kim, og det blæser virkelig meget i dag. Jeg tager ud og så kun til motorvejsbroen, og nu er jeg ved at være der hvor jeg tænker tilbage på oplevelsen for 40 år siden, det her det er fa'me fedt. Jeg nyder det virkelig.

Pernille er ikke helt det samme sted. De kortere ture, der er hun gerne med, men hun er kommet ud over tendensen til at ville stå af. Nu har hun også fået en kajak hun kan slappe lidt af i, og der er også overskud til at snakke og kigge på naturen. Og det er jo egentlig det med at være i naturen vi har søgt i det, følelsen af at komme ud og blive nulstillet. Det er det samme vi har oplevet ved løbeture, at man bliver nulstillet oven i hovedet, og det blev Pernille bestemt ikke i starten.

Så det er det vi søger. Vi har en travl hverdag, vi vil gerne have noget når vi kommer hjem hvor vi kan slappe af. Enten cykler vi eller tidligere var det løb. Når vi ikke er ude at ro, så cykler vi på mountain bike, og lige netop naturen herude er jo netop fantastisk at være i. Oven i det så er vi jo også lidt foreningsmennesker. Da vi løb engagerede vi os jo også i løbeklubben og de arrangementer de havde, og Pernille er jo sådan en der altid vil sidde i en forældrebestyrelse og foreningsbestyrelser og sådanne ting.

Vi var også med på klubbens arbejdslørdag og havde en rigtig god dag der, sådan noget deltager vi gerne i. Den 8.oktober er der jo standerstrygningsfest, oven i købet med ølsmagning, så den skal vi da med til. Skal vi ikke andet, så tager vi normalt med til sådanne arrangementer. Vi ville også gerne have været med ved Tour de Gudenå,

men vi skulle også have nogle arbejdsvagter til at passe, så det lykkedes ikke.

Den kajak Pernille finder sig tilpas i nu er grøn nr. 4, og Kim's favorit er rød 17. Det var en fejl jeg kom til at tage den, sagde Kim, jeg havde egentlig udset mig grøn 17, og så så jeg bare at der stod 17. Det var den jeg reparerede fodspark på, og den har jeg det super godt i. Pernille var jo meget i den samme kajak i starten, det var grøn 6 og jeg brugte grøn 4 meget. Så sagde jeg til hende, prøv nu den her. Hm, det skulle jeg aldrig have gjort, for jeg fik den jo ikke tilbage, ha ha. Så måtte jeg jo finde en anden. Men jeg har også været ude i havkajak nogle gange, og det er jo noget helt andet.

Pernille ville ikke ud i havkajak før vi havde overstået prøven. Jeg er helt sikker på at vi skal prøve at have nogle ture i havkajak, for i blæst er den jo fantastisk stabil. Den er ganske vist tungere at ro, men til gengæld kan man bare føle sig sikker i al slags vejr og slappe af, og det er jo det der især er Pernilles mål.

Med hensyn til vinter, så drømmer jeg stadig om sådan en frostklar morgen. Pernille arbejder engang imellem om lørdagen, og så står jeg op sammen med hende kl. 5 og tager så ned i kajakklubben. Det er jo en ubeskrivelig oplevelse at sætte kajakken i vandet i total stilhed, og helt mærkeligt at opleve naturen så tæt på byen. Byen forsvinder faktisk det øjeblik jeg sætter mig ned i kajakken. Det har jeg bidt mærke i efter vi flyttede herop fra Århus, siger Pernille. Vi skal ikke ret langt her, så er vi faktisk på landet.

Allerede inden vi flyttede anskaffede vi en kolonihave i Vorup Enge. Jeg cykledde nogle gange hertil fra Århus på min elcykel, når vi skulle være her alligevel. Så cyklede jeg rundt i byen og ud på landet, og det er helt vildt så hurtigt man er væk fra byens vrimmel. Der er jeg nogle gange væk i flere timer på min cykel. Da vi boede i Viby anskaffede Kim kolonihaven for at kunne være her i weekenderne i nærheden af sin datter, der bor her i området. I Århus brugte vi også naturen, fx ved at løbe med klubben i Marselisborg skovene og ved vandet, så vi er meget aktive naturmennesker. Vi har også løbet halvmaraton, så naturen og det aktive liv ligger i blodet.

Det var en stor sejr at bestå prøven. Vi sad og så korpset den anden aften, almindelige mennesker der gennemgår et jægersoldat kursus. Det er virkelig hårdt det de laver, men de skulle bare lige prøve og tage et kajakkursus, sagde Pernille med et stort grin, og det var lige før Kim igen skulle have et klask oveni for at holde op igen. I forbindelse med opstarten fik vi jo at vide, at vi skulle kunne svømme 600 m, og jeg er ikke ret godt til at svømme, fortæller Kim, men Pernille svømmer som en fisk, så jeg måtte virkelig kæmpe for at komme igennem den del. Det var hårdt for mig, og jeg har en dårlig skulder, og svømmer ikke ret godt. Man siger svømning ikke er særlig hårdt for knæ og så'n, men mit ene knæ... ja det er godt det ikke er filmet.

I forbindelse med prøven måtte vi jo svømme fra fugletårnet, og der var da vist noget med en dobbelt makkerredning der gik i lidt i vasken. Ja, nikker Pernille, det har vi prøvet det to gange. Når Kim skal hjælpe mig op og jeg hænger ude på spidsen af hans kajak, så kommer han til at forskyde vægten når han vil tømme min kajak, og jeg er ikke stærk nok til at holde kajakken, så

han bliver stabil, og så vælter han også i. Så nu er vi gået over til at tømme kajakken med øse i stedet for at løfte den op og hælde vandet ud af siden. Selve makkerredningen går fint, men tømning af kajakken ved løft går helt galt, så den mulighed gemmer vi lige lidt endnu. Nu har vi i stedet for bestemt at vi slet ikke vil kæntre. Hm, nu griner han da igen ham der Kim.

Man kan godt sige at vores mål nu et lidt picnic på vandet, nogle længere ture med madpakke og kaffe ombord. Den længste tur vi har haft var op til grødespærringen i Nørreåen, det var en god tur. Der gik vi i land og sad og spiste på en bænk. Jeg tænker også at vi skal prøve at have en trailer på og køre til Ålum med kajakker, hvor mine forældre kommer fra, men det lyder også tiltalende en gang at prøve havneræs eller måske Tour de Gudenå til næste år. Jeg ved ikke om det lige er mig, siger Pernille, men det kunne da være sjovt nok fx at tage til Horsens og se det første havneræs for at se hvad det er for noget.

Det bedste ved begynderkurset var instruktørerne, siger både Pernille og Kim. Vi har haft nogle gode instruktører. Det har bare været engagerede. Jow, de har haft pisken fremme, men på en charmerende måde og meget tålmodige. De har virkelig haft øje for at der var noget der ikke fungerede for os, og vi kan slet ikke finde noget at pege fingre af. Det har været en kanon god oplevelse og en overvindelse. De har hele tiden udfordret os, men på en rolig og tålmodig måde. Vi kan sagtens finde nogle situationer hvor jeg har tænkt, at nu gider jeg ikke mere, siger Pernille, for det har jeg gjort hver gang. Det har jeg faktisk tænkt hver gang indtil vi begyndte at ro lidt selv. Ja griner Kim, det var da du klaskede mig en i knolden.

Men også de sidst øveaftener vi havde tirsdag og torsdag, fortsætter Pernille, de var faktisk rigtig gode for mig selv om jeg var ved at tænke, at jeg bliver nok ikke færdig. Jeg tror det gav mig lidt mere selvtillid fordi vi roede noget mere for os selv., og jeg havde fået en anden kajak jeg følte mig bedre tilpas i. Så var jeg ikke helt så utryg ved at vi var så mange afsted sammen. Jeg følte mig utryg på de første øveaftener ved at vi var så mange på vandet, at jeg glædede mig til – hvis jeg skulle glæde mig til noget – at vi selv kunne prøve det af. Da vi så fik den mulighed for at prøve selv, så befandt jeg mig faktisk bedre i gruppen. Jeg kan ikke forklare hvorfor jeg følte mig utryg, når jeg var sammen med mange andre, for det lyder faktisk helt irrationelt. Ja sagde Kim, og langt hen ad vejen havde jeg det på samme facon, men nu føler jeg mig godt tilpas med det, og har faktisk en følelse af at det her bliver jeg ved med også til vinter.

Tour de vældig sjov

Interview med Sinne Fries, Rasmus Nielsen og Ebbe Pedersen

Det var egentlig meningen, at vi skulle over målstregen samtidig, så det blev en fælles oplevelse at blive rigtige svaner, men Rasmus blev altså noteret et sekund før Sinne, og Ebbe var jo allerede en gammel svane.

Jamen hov, var det ikke en tur i kajak...? Jow da, men allerede på begynderkurset var vi blevet opmærksomme på svanerne oppe ved pumpehuset efter mototvejsbroen, og vi havde løbende fulgt med i den lille familieudvikling på vores kajakture. Først svanemor på reden med æg, så de små svaneunger på vandet, lidt større med dun på brystet, og senere rigtige fjer. Det jokede vi lidt med i relation til vores egen udvikling som kajakroere, og ved tilmeldingen til Tour de Gudenå blev vi enige om at gennemførelse af den tur ville være en passende markering af vores egen udvikling fra usikre kajakunger til stolte og sikre kajaksvaner.

Sjovt nok, så skete der altså ikke noget farveskift i fjerene på vej over målstregen. Men pyt, så fik vi champagne i stedet, ja – og medaljer sør'me.

Sinne og Rasmus startede begge på begynderhold 1 den første uge i maj, og blev hurtigt angrebet af kajakvirus, og her er der jo kun en vaccine der hjælper – ro for pokker. Den entusiasme kunne faktisk ses på klubbens facebook side, som i løbet af forsommeren ofte gengav opfordringer fra de to til at deltage i en eller anden spontan rotur.

En særlig en af dem var Sinne's invitation til Pinsetur: "Skal vi se pinsesole danse sammen – fra kajak? Er der nogen der vil med på en meget tidlig tur søndag morgen? Solen står op kl. 04.35. Jeg ved ikke helt, hvornår vi kan se fra åen. Hvornår skal vi være klar til vandet?" Det var der flere der gerne ville være med til, også Ebbe, og dermed blev det lille trekløver samlet første gang til en sjov tur. Sjov var den, men de fik altså ikke set meget pinsesol i den tåge. Det var vist godt Ebbe var med, så de kunne finde hjem igen. Og hvad med rundstykker....? Hm.

Kajakroning var ikke ny for Sinne, som havde gennemført en sæson i havkajak i Randers Roklub. Hun ville dog gerne ro i en hurtigere og lettere kajak, så derfor blev det til endnu et begynderkursus, denne gang hos os. Turene på åen skulle være en erstatning for løbeture, som hun ellers var rigtig glad for, men det ene knæ "knirkede" efterhånden for meget, så hun måtte finde en anden måde at få afløb for lysten til fysisk aktivitet. Sinne er stadig medlem af begge klubber. De 2 kajaktyper kan jo noget forskelligt, havkajak til længere ture og ustabilt vejr, og turkajak som træning, men også nyde åen.

Rasmus var flyttet til byen igen efter endt studieindsats i Århus, og ville bare have en aktivitet mulighed for natur og fred og ro. Det første har vi rigeligt af på vores rovand, men det sidste kan man nok stille spørgsmål ved, når man støder på det lille trekløver. Der er en konstant summende og kværnende lyd

fra halsområdet, og det svirrer med kommentarer og ha ha lyde, men godt humør er jo en god social lim, og vel årsagen til at Tour de Gudenå blev en fælles aktivitet.

42 km fra Ans er nu alligevel lidt mere end de normale begynderture. Ganske vist blev det hen over sommeren til rigtig mange kajakture, både sammen og hver for sig. En af dem var en pænt lang tur fra Udbyhøj til Randers, som Ebbe tog initiativ til. Rasmus tog mod udfordringen på de 30 km, og de sidste 10 VAR vist en udfordring, grinede Ebbe. Rasmus kiggede bare ned i bordpladen, men det skæve grin var ret afslørende. Ja det...., jo! Det gik bedre da trekløveret lavede en 32 km træningstur fra Bjerringbro sidst i august. Nu var formen vist i orden til den endelige svendeprøve, nå nej – det var jo en svaneprøve.

Turen lørdag morgen gik bare stille og roligt. Morten Jønsson og Arne Madsen skulle også med på turen fra Randers, så vi kørte i to biller med 5 kajakker. Vel ankommet til Ans opdagede vi at vores største bekymring var blevet elimineret. Flere af klubbens erfarne roere havde meget malerisk og dramatisk advaret os om hvor barsk Tange Sø faktisk kunne være i blæst, især fra vest, men DMI havde sørget for at dæmpe vinden drastisk og glattet søens overflade med strygejern. Er det ikke DMI der plejer at sørge for den slags?

Vi kunne med andre ord bare slappe af inden starten kl. 10.20 mens vi monterede numre på kajakkerne og på os selv i øvrigt. Det sidste dog lidt forsigtigt. Ebbe havde en vandpose i en lomme bag på svømmevesten, og den skulle der jo ikke en sikkerhedsnål igennem, nå ja – faktisk heller ikke gennem Ebbe.

Takket være det fine vejr med fladt vand gik turen over søen både nemt og hurtigt. Første udfordring kom ikke før vi skulle sætte kajakkerne i vandet igen efter overbæring ved Tangeværket. Der var ganske vist en fin ponton, men næsten en meter ned til vandoverfladen. "Det har i vel lært hjemme i jeres egen klub?" var der nogen der kommenterede, da vi stod og kløede os i nakken.

"Joe...., selvfølgelig da" (oversat: Nej vi har ej, og vi indrømmer det ikke.) Vi klarede det da, Sinne helt fint, men Rasmus kom til at vippe kajakken da han trådte ned i den, så der lige røg et par liter indenbords. Ikke mere end at sædet var helt tørt, i hvert fald når man sad fuldstændig lige i kajakken, og det gjorde Rasmus jo IKKE hele tiden. Ja ja, lidt våd bagi skader da ingen, når forklaringen bare er acceptabel.

Jamen så var vi jo i gang med hyggen. Lidt småsnakken, kommentarer og grin omkring rostil på dem vi overhalede, eller dem der overhalede os. Lidt før Ulstrup begyndte de første roere med start fra Silkeborg så at komme forbi, og det var bestemt både en anden rostil og fart, lidt Road Runners - mip mip - zoommmm.

Uden at lægge mærke til det var Rasmus og Ebbe kommet lidt foran, og pludselig lød det bagfra: "Øv hvor er I altså kedelige. Det er da en pokkers fart at have på!" Jamen Sinne var da ikke sur, men så hun ikke lidt træt ud allerede? Det var der da en årsag til, for da Ebbe lige tjekkede kajakken viste det sig, at roret på Sinne's kajak havde samlet grøde på størrelse med en halv ubåd. Så gik det straks meget bedre både med fart og humør resten af turen til Ulstrup. Her var der planlagt stop, i hvert fald for trioen, som havde bestemt at det var en god lokalitet for at

nyde den medbragte madpakke. Sinne kunne også lige skifte til tørt rotøj, for hendes pagaj havde det med at drille med vand.

I Ulstrup blev vi modtaget med klapsalver, ja en enkelt i hvert fald. En lille ældre dame stod nede ved vandet og klappede og heppede af alle, der roede forbi. Samtidig gav hun også en advarsel om at være påpasselig, fordi der ville være modvind længere fremme. Hun var ihærdig og ret morsom at iagttage, men det med modvind var lidt overdrevet. Det var først efter Langå vi begydte at mærke vinden en smule.

Der var også en anden effekt efter Langå: Duften af kaffe...! Ja, det sagde Sinne. Hun kunne dufte kaffen i klubhuset. Mon nogen lige havde sat kaffe over, for vi tvivler da bestemt ikke på hendes veludviklede lugtesans. Det havde tilsyneladende også en opkvikkende effekt især omkring Stevnstrup, helt vildt mente Ebbe, for hans fartmåler viste 14 km i timen. Det kan da også være at skiltene med afstanden til mållinjen var opløftende, og bare det at kunne genkende omgivelserne og vide at nu var vi snart hjemme, og tættere på kaffen i klubhuset.

Så kom den blå bro forude, og vi justerede lige farten ind efter hinanden. Det var jo meningen at vi skulle over målstregen samtidig. Helt sådan gik det jo ikke, for Rasmus og Ebbe kom i mål 1 sekund før Sinne. Var det nu grøde i roret igen? Nå pyt, hurtig glemt, for der var spontan velkomst fra klubmedlemmer på bredden. "Godt gået" lød det rundt omkring, og så blev champagneflasken fundet frem så bedriften kunne fejres.

Ja det var faktisk godt gået siden første uge i maj. Tour de vældig sjov bragte Sinne op på 529 km, Rasmus på 612 km og Ebbe med den vilde havkajak røg helt op på 1.636 km, men han var jo også en gammel svane.

Sidste etape, for der var jo en mere – retur til kajakklubben. Selvfølgelig blev vi da mødt med diverse tilråb fra roerne, der kom imod os på vej mod mållinjen: "Nå, har I ikke fået nok...?". Jo, vi havde bestemt fået nok, men nu var der noget andet der trak – klubhuset, og SÅ var der kaffe.

HM til EM

Af Heidi Grøngaard Mikkelsen

Jeg har roet konkurrencer i de fleste af de år, jeg har roet kajak og synes egentligt at det er sjovt, men jeg har aldrig prøvet at være med til internationale stævner. Sidste år var jeg med til DM på Silkeborg Langsø hvor jeg hørte at man skulle holde Maraton EM samme sted året efter, og tænkte straks at det kunne være sjovt at prøve masters EM, når det nu var i Danmark. Så er der jo ikke en masse rejseudgifter o.s.v.

Selv om jeg blev danmarksmester i min aldersklasse 50-54 år sidste år, havde jeg allerede ved det der DM lidt ondt i skulderen, og hen over efteråret blev det faktisk værre og jeg fik oven i købet ondt i nakken. Rigtig træls, og jeg har i flere år døjet med at have ondt ved biceps-senen i højre skulder. Jeg fik det bare værre og værre. I november tog jeg konsekvensen og kontaktede min læge, som sendte mig videre til en MR-scanning. Svaret på den var ret nedslående, for det viste sig jo at jeg havde fået en ny diskusprolaps i nakken. Jeg er opereret for en diskusprolaps tilbage i 2010, og nu havde jeg så en ny i højre side, bare et niveau længere nede end den sidste.

Heldigvis fik jeg opbakning fra mit forsikringsselskab i forhold til om jeg kunne få hjælp til behandling. Jeg fik anbefalet en fysioterapeut, både i Århus og Randers, men jeg valgte det lokale tilbud som blev Atle Røstad hos Fysio Danmark her i Randers.

Man starter altid ud med konservativ behandling, og jeg tænkte bare "NÅ, han siger nok til mig, at jeg skal stoppe med at ro kajak", men nej. Atle havde en lidt anden tilgang til det. Han syntes det var noget med at finde ud af, hvad der giver mig smerter når jeg ror, og hvor stærke smerter det er. Jeg skulle holde mig igang alt det jeg ville, også med hensyn til at løbe, som jeg jo også godt kan lide. Jeg havde en lang række elastik øvelser for den der skulder. Nogen af dem kasserede han, og nogen valgte han at jeg skulle bibeholde. Der var også fokus på det mentale i det.

Min frygt for at gøre skade på mig selv skulle jeg prøve at lægge lidt på hylden, og så sagde han, "hvis du føler du får for mange spændingssmerter, så taper vi dig". Han mente altså bare at jeg skulle holde mig igang, men jeg skulle selvfølgelig ikke presse mig selv. Det var jo rigtig fint, så jeg har egentlig roet i hele perioden, og gået til behandling sådan cirka hver 14. dag og efter behov.

Så skete der pludselig noget helt fantastisk. Atle fandt ud af det, som nogle af de andre fysioterapeuter, jeg havde gået hos, ikke rigtig kunne - årsagen til at jeg havde så ondt. Jeg har en tendens til at skubbe min højre skulder frem, og det giver et træk op i nakken, og med meget belastning både arbejdsmæssigt i form af kontorarbejde og selvfølgelig også når jeg ror, så kan det udløse den her diskusprolaps. For ham at se var løsningen simpelthen at

jeg skulle have skulderen arbejdet tilbage, og det fik jeg så ved nogle styrkeøvelser for øvre ryg, men også en mobiliseringsøvelse som egentlig vendte hele situationen.

Så snart jeg kom igang med den kunne jeg bare mærke at det hjalp, en meget simpel øvelse. Smerterne begyndte at fortage sig. Den her drøm om at ro maraton EM havde jeg stadig da jeg startede med behandling hos ham i december sidste år, og nu begyndte det stille og roligt at gå fremad. Da vi nåede april måned følte jeg at jeg var i stand til at begynde at træne mere målrettet, træne interval og det som jeg plejer når jeg normalt træner til stævner. Det var også her, at jeg fik lagt et styrketræningsprogram af en anden fysioterapeut, som også er uddannet personlig træner.

Så er det bare gået slav i slav, og jeg følte egentlig - da vi nåede omkring midten af juni - at nu var jeg ved at være i rigtig god form. Men hen mod sommeren sker der nogle ting, som trækker på mit mentale overskud. Min søster bliver faktisk meget syg, og jeg følte et behov for at besøge hende og være der for hende, så der røg noget tid der. Der var også nogle studentergilder, arbejdspres og andre aktiviteter, jeg måtte finde tid til. Der var altså en periode hvor jeg var meget presset, så jeg havde slet ikke tid til at ro i nogle uger og jeg synes heller ikke jeg havde et overskud til noget som helst. Egentlig havde jeg afskrevet at ville ro EM alligevel, men efter lange overvejelser så valgte jeg at sætte fokus på det der var gået min vej både med helbred og træning, så den allersidste dag hvor der var frist for at melde sig til – 15. juli – så meldte jeg mig til EM som skulle afvikles den 25. juli.

Jeg var med på klubturen i Sverige, og der havde jeg nogle gode roture, blandt andet sammen med Flemming som godt gad at have mig med på slæb, fx med at lave ryk hvor jeg bare skulle følge med. Så brugte jeg de sidste træningsture i Gudenaa på at prøve at komme relativt hurtigt op af kajakken. Jeg vidste jo at både ind- og udstigning var til bro, så prøvede jeg at øve det plus starterne. Starterne i et maraton er mega vigtige fordi det er et spørgsmål om du kommer med de hurtige eller du får lov til at ligge i det der pluddervand der er efter de hurtige. Ind- og udstigning skal også gå hurtig for ikke at miste sin hænger i overbæringen.

Brian Kragh havde også tilmeldt sig masters EM, og mens jeg var i Sverige, valgte han at ro på ruten. Han aflagde så beretning og fortalte at overbæringen var ca. 200 m lang og man skulle løbe på asfaltsti. I øvrigt havde han været der en dag, hvor det blæste ret meget og det gav store bølger på Silkeborg Langsø. Det kom jeg til at berette om i Sverige og fik lige en kommentar fra Annemette: "Heidi, hvad er det du har rodet dig ud i". Nå, det var vist sagt med et glimt i øjet.

Jeg ankom til Silkeborg dagen før løbet, om søndagen, for at aflevere min kajak til opbevaring, men også for at se overbæringen. Stævnet skulle foregå på en rundbane, som er 3,4 km. Masterkvinderne skulle ro 2 omgange uden overbæring og 3 omgange med overbæring, men den sidste runde lidt kortere så det samlet blev omkring 15,5 km. Det viste sig at broerne var blevet beklædt med gulvtæppe, og hele overbæringen hvor man skulle løbe var faktisk også beklædt med noget stofgulvtæppe-noget. Det var simpelthen så fint. Jeg prøvede lige at ro ud, lave en indstigning, løbe overbæringen og lave en udstigning. Jeg havde ikke mere tid, men den dag var der også virkelig blæsevejr. Jeg tænkte bare, hvis det blæser lige så meget i morgen, så er det altså ikke så godt. Særlig nede ved Viborg-broen kommer der virkelig store bølger, når vinden kommer fra vest/nordvest, og dem får du lige fra siden. Da jeg var ude at prøve og ro den lille tur, var der en sydeuropæisk kvinde, vist nok en franskmand der også prøvede, og hun kæntrede.

Til min store lettelse var der på konkurrencedagen helt stille vejr, men godt nok regnbyger. Kraftig regn men det gør jo ikke så meget. Startproceduren var så noget jeg aldrig har prøvet. Der var sat et gitter op, hvor man skulle ro helt frem til, og så blever det sænket lige når starten skal gå. Så skal man jo ligge helt stille. Min båd er jo en letvægtsbåd, men ikke en af de helt super svære at holde balancen i. Det er vel det der hedder en semi-kap båd. Så jeg har ikke problemer med at ligge stille når der ikke er store bølger. Vi var nok 25 master kvinder, der starter på en gang, men det var delt op efter aldersgrupper, så dem der var over 55 de startede i den næste startgruppe. Min startgruppe var fra 35-54 år.

Min start var ikke fantastisk, og jeg kom ikke med de hurtigste. De danske master kvinder kender jeg ret godt, og ved godt at der altså er nogen der er hurtigere end mig, og fra de andre lande var der også nogle virkelig hurtige. Jeg kom ikke med de hurtigste, men jeg kom med i gruppe 3, og fik et fint samarbejde med en ung pige fra Skjold, Ditte Bak, og så en fransk kvinde. Vi tre lå sammen og skiftedes til at trække. Jeg kunne godt se på mit ur, at vi havde faktisk god fart på. Vi lå og roede af sted med godt 11 i timen, så det var jo godt. Vores lille trekløver kæmpede sammen næsten de 2 omgange til den første overbæring, men så smutter Ditte af sted og forsøger at komme op til den næste gruppe, og der kan jeg godt mærke at der kan jeg ikke være med i det tempo. Den franske kvinde og jeg skiftes fortsat til at trække indtil overbæringen, hvor hun vælger at gå hen og få forplejning. Jeg skal ikke have noget. Jeg har en camel bag på ryggen og fortsætter bare, så hun kommer aldrig op til mig igen.

Inden Ditte smuttede fra os havde hun bemærket til mig, at der vist lå nogle i min aldersklasse i gruppen foran, men ved anden overbæring hører jeg så "nu har vi så den førende båd i aldersklassen 50-54" og så mit navn. Nå tænkte jeg, men det er så fordi Ditte har troet at jeg var i en yngre aldersklasse. Da hende franskmanden var faldet af, så jeg kom faktisk til at ro godt den sidste trediedel alene, og så kan jeg jo godt se at tempoet falder lidt. Hver gang jeg kom gennem de to sidste overbæringer får jeg jo at vide at jeg er den førende båd, så derfor gå gassen måske lige

lidt af fru Grøngaard. Fra jeg kommer op af overbæringen og til jeg komme i igen, der kan jeg ikke se nogen, der er lige i hælene på mig, så jeg kan jo regne ud at i min aldersklasse er der mindst et par minutter til nærmeste konkurrent, så tempoet falder godt nok lidt. Og jeg har jo ikke nogen at samarbejde med. I min aldersklasse var der en italiener, to belgiere og så en dansker mere. Jeg ror jo så alene og kommer alene i mål. Min tid er 1:27 på de der 15,5 km + overbæringer, så det er okay. Den næste der kommer ind i min aldersklasse er hende italieneren, og det er så 4 minutter senere. Men i aldersklasserne under og over mig, der har de hurtigste altså roet omkring 3-4 minutter hurtigere end mig.

Med den forudsætning at jeg egentlig bare ville stille op og gennemføre, og et halvt år forinden var skadet, så var det bestemt en sejr at vinde guld i min aldersklasse, og det største var selvfølgelig at vinde over skaden.

Det var mega fedt at opleve fællesskabet ved at være blandt alle de der masterroere. Der var cafe-tur om aftenen, og jeg var med som tilskuer om tirsdagen, hvor jeg tog hen og så dem der roede k2. Der var simpelthen så meget hygge og stemning, og i overbæringerne – uanset om det var landsmænd eller fra andre lande, så blev der bare hujet og heppet helt vildt. Der er en rigtig god stemning omkring løbet, og så er det jo sjovt at møde nogen fra de andre lande. Særlig italieneren i min klasse har jeg snakket med og skrevet lidt med efterfølgende. Jeg er absolut motiveret for også at være med til VM næste år, som jo skal være nede på Jels sø ved Vejen. Der var jeg med til DM her i slutningen af august og prøve den bane af. Der er rigtig fine roforhold dernede. En eller anden gang kunne jeg også tænke mig at være med i udlandet, men nu er det jo fedt når det er i Danmark. Det har været en utrolig stor oplevelse for mig at deltage i EM, jeg er rigtig glad for at jeg gjorde det.

Det kunne være MEGA fedt, hvis andre klubmedlemmer kunne tænke sig at prøve kræfter med at ro internationale master-stævner og opleve stemningen. Sådan bare lige til info, så roede de langsomste K1 master kvinder på tider fra 1:33 til 1:53. Så ingen tvivl om, at der er plads til roere, som gerne vil prøve at deltage og gennemføre et internationalt master-stævne. Jeg bidraget meget gerne med mine erfaringer.

Havets rovdyr - et selvbygger eventyr

Interview med Ebbe Pedersen

Årsagen til min kajakbyggetur er bygget op over lang tid. Der er ingen, der er i tvivl om, at jeg godt kan lide at ro, og jeg ror i forskellige kajakker afhængigt af forholdene. Allerede i sommeren 2020 meldte jeg mig ind i en gruppe på Facebook, der hed kajakbyggerne, og så har jeg fulgt forskellige medlemmer af gruppen der, deres projekter og deres erfaringer, så tanken om at bygge min egen kajak den har været der i nogle år.

Det er min anden sæson i havkajak, og sidste vinter læste jeg på et tidspunkt Erik B. Jørgensen's artikel i havkajakroernes magasin om den tur han havde haft Danmark rundt. De billeder jeg så der var fantastiske, den kajak han roede i, en sindsygt smuk kajak, og der stod så at det var en håndbygget Panthera som var bygget i træ, i lister, hos Petruskajak i Sverige. Et design af Björn Thomasson som Petrus havde bygget, egentlig til en islænding, Fylkir, men senere blev den malet om, og så kom Erik B. Jørgensen til at ro i den Danmark rundt. Den kajak har sådan lidt forfulgt mig siden.

Noget senere læste jeg en artikel i havkajakroernes blad, som så også nævnte Petruskajak, og så blev jeg jo nysgerrig. Jeg gik ind på Petruskajak's hjemmeside og så at man kunne komme op og bygge en kajak på 8 dage, man kunne bo hos dem, og der var flere kajaktyper at vælge imellem. Altså 8 dage - det kan vi jo allesammen stort set afsætte, ikke.

På det tidspunkt hæftede jeg mig ikke lige ved om der var eller ikke var den her Panthera på listen. Så vidt jeg husker, så var den ikke. Der var nogle grønlandske indspirerede kajakker, Black Pearl og sådan nogen, og en Frej, som er en meget populær havkajak og så en model mere, som jeg ikke kan huske. Og så trængte jeg det egentlig lidt i baggrunden. Så her i sommer, efter at have roet med Rasmus og Sinne nogle gange, sad vi og fik en øl efter roning, og jeg siger "det kunne da også være fedt at tage op og bygge sin egen kajak". "Ja for fa'en", sagde de, det kunne virkelig være sjovt. Jeg har vist ikke mere ferie tilbage i år, siger jeg så, det kan ikke blive før til næste år. Jamen de kunne forresten heller ikke, men de synes det kunne være helt vildt sjovt at bygge sin egen kajak.

Efter den snak vi havde, så voksede tanken altså lidt, så jeg tjekkede ude på arbejde, hvad jeg havde tilbage af ferie. Der var faktisk nok til mellem jul og nytår og til at holde efterårsferie. Så tænkte jeg, det kan ikke vente, jeg skal gøre et eller andet. Jeg skrev til Petrus, at jeg vil gerne komme og bygge en kajak. Det skal være en Panthera. Den var så kommet på listen, og så kørte det videre derfra.

Den har egentlig en sjov historie, den her Panthera kajak. Björn Thomasson, der har designet den, var inspireret af Jaguar bilerne, og der er en Jaguar model der hedder XC75, en meget

smuk Jaguar bil, og det omsatte han til en kajak. Han kunne ikke kalde den Jaguar, men jaguar bliver også kaldt panter, og så kaldte han den Panthera, og den er simpelthen inspireret af jaguar-bilen.

Egentlig er ideen ikke bare havkajak. Størrelsen og udformningen på bunden af båden, er lidt som en surfski med henblik på fart og så lidt mere stabilitet end en surfski har. Overdækket og cockpittet er derimod som en havkajak, så det er sådan lidt en hybrid mellem en surfski og en havkajak. Jeg prøvede en tilsvarende båd derovre, og roede et par gange i den på en den nærmeste sø - Sommen, og den er hurtig, rimeligt hurtig og let roet, en rigtig god oplevelse.

Mit første indtryk af Petrusskajak var faktisk lidt sjovt. Petrus og Irene har, hjemme i deres egen bolig, en Bed and Breakfast hvor kursisterne kan bo. Det er hele tagetagen. For 20 år siden var den fyldt med unger, nu er den fyldt med kursister. Jeg skrev til dem og tilmeldte mig det her kursus i uge 42 fra den 15. til den 23. oktober, og jeg ville gerne bo hos dem. En uges tid senere skrev jeg, at jeg ville ankomme med færgen fredag aften – kurset starter lørdag morgen kl. 9 – jeg ankommer med færgen til Göteborg fredag aften kl. 23.30, så jeg vil være i Tranås midt om natten (224 km fra Göteborg), så jeg kører bare direkte til værkstedet og sover i bilen. Nej, skrev Petrus tilbage, du skal da ikke sove i bilen. Vi lader da bare fordøren være ulåst, så går du bare ind og går i seng, så ses vi om morgenen. Okay, tænkte jeg, det er sgi da tillid. Jeg kørte hjem til Petrus og Irene og gik i seng, så om morgenen kl. 9 så startede vi på værkstedet med morgenmad og forklaring m.m. Så var kurset igang.

Der blev bygget 3 kajakker på kurset. Der var min, og jeg var alene. Så var der en svensk kvinde som også byggede en selv, og så var der et ældre ægtepar fra Odense, der byggede en til fruen. Der er jo flere metoder at bygge en kajak efter. Den mest almindelige, og den der giver det smukkeste resultat rent visuelt, det er når man bygger den af lister og sliber den så den bliver glat og fin. Det tager bare noget tid, og kan ikke gøres på 8 dage. Petrus brugte en anden metode, fandt jeg så ud af, det er bygget i paneler af tyndt krydsfiner, en metode der hedder "stitch and glue", altså nærmest ”sy det sammen og lim det”.

Jeg så en hel del videoer på YouTube inden jeg tog til Sverige for at bygge kajak, og det var alle sammen noget med at sy panelerne sammen med kobbertråd og så lime dem efterfølgende og sikre det med epoxy og væv og så'n. Det havde jeg så med i baghovedet, da jeg tog over til Petrus, for så at opleve at hans fortolkning af stitch and glue var noget anderledes. Der var ikke noget med at sy tingene sammen med kobbertråd. Der blev delene limet fast i udvendige spanter, og så hæftet sammen ligesom en syerske rier før hun syer rigtigt, så hæftede vi sådan med korte mellemrum med noget hurtigtørrende lim. Der er simpelthen sådan noget lim man lige påfører og sprayer noget aktivator på, og så binder det betonhårdt i løbet af nogle få sekunder. Alle de her lange paneler blev først samlet og så hæftet, og da så skroget havde fået sin endelige form, så blev der lagt epoxyforstærkninger i alle samlinger og penslet tynd epoxy over det hele og belagt med væv, så har den væv på indersiden. En ret interessant variation over det jeg har siddet og set en 10-15 videoer om i en anden udgave.

Der er en masse forarbejde med at save paneler fra hinanden og slibe kanter, inden man kan gå i gang med at bygge kajakken, og i en af de der YouTube videoer jeg så forud for kurset, der er ham der har lavet videoen kommet til det sted i byggeprocessen, hvor man skal slibe og tilpasse. Så sagde han "say after me – sanding is fun, sanding is fun, sanding is fun.... " og han blev bare ved med at sige det, for er der noget det at slibe med sandpapir IKKE er, så er det fun. Men det blev mit mantra, og det sagde jeg nogle gange, og til sidst begyndte Petrus også at grine og sige "sanding is fun!" Så står vi og arbejder, og så kunne han finde på at spørge "går det godt?" og inden man kunne nå at svare siger han "eller går det som det plejer?" Jo, vi havde det da lidt sjovt undervejs.

Den her kajak er 5,60 m lang. Alle de langsgående paneler består af 3 dele, som så bliver samlet med nogle tunger. Vi starter med at samle alle panelerne. Kajakken er bygget på udvendige spanter, der bliver stillet op på række. Spanterne har nogle hakker hvori panelerne passer, og de bliver limet til

spanterne med varmlim. Hver enkelt del bliver så efterfølgende punktlimet sammen. På slutningen af første dag er jeg nået så langt, at der bliver lagt væv på indersiden. Spanterne er faktisk dem der former kajakken, men spanterne er kun til byggefasen. Så snart den del man bygger kan bære sig selv, så bliver de udvendige spanter fjernet. De er jo bare sat fast med varmlim, så det er bare at varme det op, så kan det skilles ad. Anden dag er bare samme proces med at save, slibe og samle. Første dag samles toppen og anden sag samles bunden.

Alle spanterne er linet op med laser og vaterpas, så de står fuldstændig snorlige, og det skulle jeg selv gøre inden jeg gik i gang med at bygge. Selve bænken vi bygger på, den er klar, men jeg skulle sætte klodserne på som spanterne er limet på. Spanterne er fræset ud så de hang sammen sætvis med bund og top, så det skulle jeg skille ad, slibe det til så der ikke var grater på, og så montere dem på alle klodserne. Derefter varmlim på hver enkelt spant og så lime hvert panel på og vride det i facon efter spanterne.

Det tog lidt tid at lime 8 paneler på hver 5,6 m. Når både indersiden og ydersiden er beklædt med væv og epoxy, så er det faktisk en sandwich konstruktion, så den er utrolig stærk og let. Jeg har en havkajak nu (Kayman Raider), som er 10 cm kortere. Den vejer 30 kg. Da jeg tog fra min selvbyggerkajak vejede den godt 15 kg, og så kommer der yderligere ca. 2½ kg på, så jeg forventer en færdig vægt på lige omkring 18 kg, og det er meget let til så stor en kajak.

Kurset var med fuld forplejning. Selve kurset det er med formiddagskaffe, frokost og eftermiddagskaffe. Men når man så bor hos dem, så er morgenmad og aftensmad også inkluderet. Så i det set-up jeg havde bestilt, "bo og byg" hedder det, så får jeg 5 måltider om dagen serveret med smil og venlighed. Det er simpelthen et par glade mennesker. Når så Irene var færdig i køkkenet med at rydde op efter et måltid og så'n, så kom hun ud i værkstedet og hjalp til. Hun var smaddergod til at blande epoxy og det vi forstærker med, de hvide striber mellem panelerne, vi kaldte det "fluf". Det er bare epoxy der er blandet op med noget silikat, så det får en anden konsistens. Det blandede hun for os og kom med væv, og holdt bare processen i gang med smil og venlighed hele vejen igennem, og det var jo arbejde 10-12 timer om dagen.

På dette kursus blev der som nævnt bygget tre kajakker. Jeg spurgte Irene, om ikke hun havde meget travlt, når det blev bygget flere. Hun svarede ”Jo, så farer jeg rundt som en skoldet rotte”. Egentlig er det ikke et spørgsmål om at bygge en kajak på 8 dage, det er et spørgsmål om at bygge den på 7 nætter, fordi den proces der er lavet den ene dag slutter som regel med en gang epoxy, og det skal hærde til dagen efter for at man kan gå videre i processen. Der var en masse montage af små detaljer som kant til luger og cockpit m.v. som også skal monteres, og en masse efterarbejde på både overdel og underdel inden kajakken kan samles, så det var først på 4. eller 5. dagen at vi kunne holde "bryllup" som de kaldte det da bund og top blev forenet, og så fik vi bryllupsmiddag.

Min kajak ligger stadig i Sverige. Efter de 8 dage er kajakken bygget, den er beklædt indvendig og udvendigmed et lag væv og epoxy. Med et lag væv oven på epoxy har man stadig sådan lidt vævstruktur, så den er fakisk ikke helt færdig der, men der er så muligheden for enten at tage den med hjem eller lave en aftale med Petrus om, at han gør den færdig. Færdiggørelsen består i et ekstra lag epoxy, en slibning og så den endelige overfladebehandling. Det består af noget klar lak og eventuelt noget farvet lak. Epoxy det er ikke særlig UV-resistent, så der skal noget ovenpå for at beskytte det mod UV-stråling. Jeg valgte så at lade den blive derovre og så aftale med Petrus hvilket design den skulle males i. Vi havde så lidt snak om hvordan jeg så kunne få den hjem. Det koster immervæk. Bare færge og benzin til Tranås og hjem igen, det er ca. 2500 kr., så det vil være lidt dyrt bare at køre over for at hente den. Petrus og Irene havde så snakket om, at de skulle til Legoland i december, så de kunne tage den med og levere den færdigmalet og monteret.

Jeg var lidt spændt på, om han ville male den i det design jeg havde valgt. Jeg har valgt sort, grå og hvid i nogle nuancer, så det bliver ligesom en spækhugger - "havets rovdyr". Min kollega, Henrik, som også ror havkajak, grinede af mig og sagde "Dig der godt kan lide at komme ud og møde sæler! Fremover så møder du ikke EEN sæl. Du skræmmer dem jo væk." Nu er jeg spændt på hvor godt farver og design er ramt, når den kommer hjem.

Instruktører med I3-niveau - endelig!

Interview med Tommy Kjær

Per Spejder fra DKF, som vi mange gange har anvendt til træning af vore instruktører, har i flere år opfordret os til at deltage på et instruktør-3 kursus, så vi selv kunne udvikle instruktører i klubben. Søren Karlsen har nærmest sparket, skubbet og råbt, ja i hvert fald tryglet DKF i omkring 3 år for at få dem til at lave nogle flere I3-kurser. Først og fremmest I2, men dernæst I3, men intet har kunnet lade sig gøre. Der har været masser af forhindringer, manglende instruktører, for få deltagere og meget mere selv om viljen nok har været til stede.

Så fik DKF en ny uddannelseskonsulent, Morten Juul Madsen, og han har sat skub i bredde- udviklingen. Han ringer pludselig til mig en aften i september. De havde overvejet et kompetanceafklaringsforløb, som de kaldte det - med andre ord en komprimeret I3-uddannelse. Om jeg var interesseret? Jo det var jeg da i den grad!

DKF har været sårbare på instruktørområdet. Der var to I3-instruktører i hele Jylland og Fyn indtil da. Nu er der så to mere, fordi Daniel Andreasen, som er startet her i klubben i år, også var med på det kursus. Men det var en komprimeret udgave af I3, hvor vi først skulle igennem et IPP4-forløb en dag, hvor vi roede og gjorde og agerede i IPP4-niveau, og når du så har det niveau og har vist at det kan du, så kunne vi gå videre til en I3. IPP-en er jo egenfærdighed og I3 er instruktørniveau, hvor du skal vise at du kan undervise og formidle med nogle pædagogiske redskaber. Du skal med andre ord have et egenniveau, der ligger over det du skal være instruktør i.

Det var virkelig et meget komprimeret I3-kursus. Det første møde med IPP4 foregik ved Helnæs på sydfyn, for det var det eneste sted der var vind og bølger nok, og det skulle vi åbenbart have. 14 dage senere mødtes vi i Viking i Århus, hvor vi lavede forskellige øvelser baseret på instruktør rollen. I mellemtiden lavede vi en hjemmeopgave som vi havde de 14 dage til at færdiggøre, og der skulle vi lige bide tænderne sammen for at nå det på 14 dage efter arbejdstid og alt det andet hverdagen jo også er fyldt med.

Vi havde fået forskellige emner stukket ud. Jeg skulle lave noget om skadesforebyggende træning, og det synes jeg lige var vand på min mølle. Det bliver der ikke gjort ret meget i fra DKF's side, hvilket jeg fik bekræftet, da jeg gik ind og nærlæste om I/IPP1 – 2 – 3. Der står der ingenting om skadesforebyggende træning og - roteknik overhovedet.

Jeg synes det er noget af det allervigtigste vi kan formidle videre, ellers er der fare for at vi taber vi de nye roere, fordi de får skader, der i mange tilfælde kunne være undgået. Så for mig var det en fed opgave. Det var sjovt at se de to instruktører Torsten og Per, da jeg fortalte at der ikke findes noget i I/IPP-systemet op til niveau 3, som fortæller om skadesforebyggende træning og - roteknik. De skyndte sig at slå op på DKF's hjemmeside og måtte erkende; nej, det findes der faktisk ikke.

Det var nu ikke opgaven vi startede med i Viking, men praktik på vandet med forskellige øvelser og vise forskellige pædagogiske redskaber til at få folk til at gøre som vi gerne ville. Og det kunne vi da, for det resulterede i et "bestået". Det vil så sige at Daniel og jeg kan udddanne nye instruktør-2, men dog ikke afholde en eksamen alene. Der skal der sættes en udfra på, men sammen med en af os, så kan vi afholde eksamen her. Det vil sige så kan vi gøre det dels for egne klubmedlemmer, men så også lukke dørene op for andre klubber som ikke rigtig kommer videre, fordi de mangler instruktører.

Hvorfor kaster jeg mig så ud i sådan et kursus? Tja, det er jo sjovt at være instruktør. Det er sjovt at undervise og det er sjovt at få nye roere på vandet og se dem lykkes. Se at de finder nøglen til at mestre kajakken. Vi har gennem de senere år fået at vide, at vores begynderroere er dygtige. Vi har hævet niveauet, og det er selvfølgelig rart at få fedback fra andre klubmedlemmer, som kan se at begynderne får noget ud af instruktionen. Det er da også sådan noget der driver lysten til at være instruktør. Og så er der det underliggende behov at det er absolut nødvendigt for klubben at tiltrække og udvikle nye medlemmer, for der er et løbende gennemtræk af medlemmer i klubben. Hvis vi ikke tilfører nye, så bevæger klubben sig ind i en kedelig nedadgående spiral, som medlemsmæssigt og økonomisk er en ond cirkel.

En gang imellem, når vi skal ned og starte op om foråret, så kan jeg også godt være sådan lidt forhåndstræt, især de år hvor der kun har været Nils

Som hjælpeinstruktør kræves det også, at man kan uddele varme tæpper og trøstende klap efter de obligatoriske kæntringsøvelser og makkerredninger. Her nyder Iben Hasselager og Sara Eden godt af Arne's færdigheder.

Ulrik og jeg som instruktør-2. Så er det med at trække vejret dybt og bare komme igang med planlægningen. Men når kurserne først går i gang, kommer jeg - ifølge Gitte - altid hjem med smil op til begge ører. Det ER både hyggeligt og givende og sjovt, man møder en masse nye mennesker, sjove og anderledes, og så bare det at undervise.
Og jeg elsker at undervise.

Det er en oplevelse at se begynderne oppe svømmehallen, hvor de sidder og vrikker usikkert rundt i kajakken. Men når vi så har haft gang i dem i 4 dage, så ror de selvstændigt og med en stor grad af sikkerhed. Men det er også givende at se dem opleve det sociale islæt, der er i at være med på sådan et hold og senere komme med i klubben. Vi fanger egentlig også mange individualister, som falder godt ind i holdånden.

Men... det er helt klart: Vi vil rigtig gerne have flere med på instruktør-2, så der er flere til at løfte opgaven med at styre et begynderkursus som chefinstruktør. Vi har ikke nok af instruktør-2.

I øjeblikket er det Niels-Ulrik, Søren, Daniel og jeg, som har og bruger uddannelsen. Men nu sætter vi lidt skub på processen, for nu kan vi jo selv uddanne instruktører, og der SKAL være en instruktør-2 som chefinstruktør til at styre et kursus.

Hjælpeinstruktører behøver nødvendigvis ikke at have nogen instruktøruddannelse, men vi prøver altid at lave en grundlæggende instruktion for vores hjælpere, svarende til en I1-instruktør, altså grundlæggende instruktøruddannelse. På papiret er vi egentlig nok hjælpeinstruktører, men når vi holder vores obligatoriske startmøde for at fordele opgaver på kurserne, så kniber det ofte, så det er faktisk ofte tordenskjolds soldater der melder sig som kursushjælpere.

Vi vil gerne have det bredt meget mere ud, fordelt på flere personer fordi vi så ikke belaster den enkelte så meget, og heller ikke er så sårbare. I år var Niels-Ulrik og jeg de eneste instruktør-2 og havde to hold hver, hvor vi skal være der hver gang og også skal være ansvarlige for IPP-prøverne efter sommerferien, så.... Det er sjovt, men man bliver altså også "brugt" – det er simpelthen nødvendigt at være flere. Det er også alt for sårbart hvis nogen får forfald af en eller anden grund, så går det hele jo i stå, for vi kører - som nævnt - ikke kurser uden en instruktør-2 som ansvarlig instruktør.

Vi har også heldigvis nu fået styr på videreførelsen af en anden meget væsentlig opgave i forbindelse med begynderkurserne, nemlig booking af kurserne. Den opgave har hidtil været super godt løst af Linda, som gerne ville afløses. Nu er det overtaget af Hans Martin Lee Madsen, som var med til erfaringsopsamlingsmødet på vores 2022-kurser, og han sagde ja til at overtage opgaven med tilmelding af begyndere og booking af kurserne.

Linda og Hans Martin laver et parløb i starten, og vi andre hjælper selvfølgelig også. Linda har dog sagt, at hun fortsat gerne vil påtage sig opgaven som backup og hjælpe hvis det kniber. Hans Martin er ny roer fra i år, men han ville gerne give noget tilbage til klubben. Godt gået.

Jamen så er det hele vel bare rosenrødt...! Jae, ikke helt. Vi mangler en enkelt ting, en væsentlig ting, og det kunne være DIG. Ja, du læste rigtigt. Hvis du har lyst til at være instruktør og deltage i det sjove arbejde med begynderkurserne næste år, så er du velkommen til at kontakte en af os nævnt i denne artikel. Du kan jo starte med at få svar på dine spørgsmål om opgaven. Kombardo....!

Klubpokaler

Traditionen tro var der uddeling af en stribe klubpokaler ved årets standerstrygning til glade modtagere. Fra venstre Kurt, som var stand in for sine to yngre familiemedlemmer, Ebbe, Annemette og Anne Marie.

Klubmester Børn: Maja Bendtzen
Klubmester Ungdom: Victor Bendtzen
Klubmester Herrer: Brian Kragh
Klubmester Damer: Anne Marie Pape
Handikap: Ebbe Pedersen
Kammeratskabspokal: Annemette Bering

Standerstrygning og en fest. . .

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