

# Kano- og Kajaklubben Gudenaå

## Stævnehåndbog

15.06.2014



### ***Indledning: Hvad er et kajakløb?***

I hele Danmark afholdes masser af kajakløb året rundt. Kajakløbene vi omtaler her, er kajakløb for motionisterne og de løb vi har tradition for som klub at deltage i. Der er fokus på motionisten fremfor eliten og der gøres lige så meget ud af, at gøre løbet til et hyggeligt løb, hvor det er lige dele for sjov og for alvor. Dog, indimellem deltager nogle af Danmarks bedste kajakroere som bruger løbene som træning

Alle frivillige roere kan deltage i løbene og klart, at jo højere man gerne vil op på resultatlisten, jo mere skal man træne. Til gengæld, hvis man træner 3 gange om ugen er man snart i top ti.

I Gudena kano- og kajakklub har vi en lang tradition for at deltage ved kajakløb og klubben kan prale med en hel del medaljer af forskelligt metal.

Allermest er det dog det sociale som er motivationen. Det er altid hyggeligt at mødes med sine kajakvenner, at tage til en anden roklub og ro på deres vand, hilse på sine bekendte fra de andre klubber og nyde den gode snak over maden, kagen og kaffen efter løbet.

Deltagerantallet varierer mellem 75 til 150 deltagere og ofte er det de samme mennesker man møder til løbene. Har man været med til sine første par stævner har man snart fundet sig et par ærkerivaler, man holder tempo med eller prøver at ro fra.

Kajakløbene er helt fantastiske at være med til og samtidig bliver man en dygtigere kajakroer, fordi man bliver udfordret af de forskellige ro-vand og forhold til hvert løb.

Efterfølgende findes en beskrivelse af de løb klubben årligt har tradition for at deltage i, samt praktiske oplysninger omkring at deltage i et kajakløb.

### ***Det praktiske:***

**Hvornår er løbene?** Alle løbene annonceres i DKF's Årsmagasin ligesom man kan finde løbskalenderen på deres hjemmeside. Derudover sørger klubbens stævneudvalg for, at hænge information om det næste kommende løb op på opslagstavlen i klubben.

**Løbstyper?** Der skelnes mellem kortbane som kaldes sprintløb og de lange distancer som kaldes marathonløb. Marathonløb for eliten foregår altid på en rundbane inklusive overbæring med kajakken et antal gange, mens der ikke er overbæring i motionistløbene.

**Tilmelding?** Man skriver sig på tilmeldingslisten på opslagstavlen i klubben til det næste kommende løb.

Eller kontakter en person fra stævneudvalget om, at man gerne vil med. Stævneudvalget vil herefter sørge for tilmeldingen til løbet og lægge ud for deltagergebyret. Klubben dækker ikke startgebyrer for deltagelse i stævner, så man skal huske at betale for sin deltagelse hos den aktuelle person fra stævneudvalget eller den udpegede holdleder for dagen. Enten som kontant betaling eller ved bankoverførsel efter aftale.

### **Klasser? Tilmeldingen til alle kajakløb deles op i klasser:**

K1 betyder at man stiller op i en ener-kajak.

K2 betyder at man stiller op i en toer-kajak.

K4 betyder at man stiller op i en fire-kajak.

Kap betyder at man stiller op i en kapkajak

Tur betyder at man stiller op i en turkajak

### **Klasser er aldersinddelte:**

U12 – U14 – U16 – U18 – Senior (18-35år) – Master (over 35år, med inddeling for hver fem år. I masterklasser skelnes der ikke mellem tur og kapbåd).

### **Klasser er inddelt i køn:**

K er kvinder/piger

H er herrer/drenge

Mix hvis der i eksempelvis en toer-kajak ror en herre og dame sammen.

Trim er klassen er åben for alle og uden inddeling af nogen art og er ofte løbes korteste distance.

### **Mad og drikke under løbet**

Distancer under 15km kan man godt gennemføre uden mad og drikke, med mindre det er meget varmt. Men ror man distancer derover er det nødvendigt at have væske med.

Man behøver ikke spise undervejs, men hvis man frygter at gå sukkerkold kan druesukker eller en energibar være god at have med.

Mht drikke, så drikker nogle roere almindeligt postevand, andre sportdrik, andre optyndet cola hvor brusen er rystet af, eller rød saftevand.

Drikke har man med sig i en camelback. Nogle roere placerer camelbacken i bunden af båden, andre har den i en lomme bag på redningsvesten.

Det vigtigste er, at drikkeslangen er let tilgængelig mens man ror – også når man har sit overtræk på, så man nemt kan tage sig en slurk væske, uden at stoppe for meget op.

Fordelen ved camelbacken er at de kan holde 2 liter væske. Så er man sikker på at have nok med, da man bør drikke 1/2 liter pr 10km.

Pas på med sportdrik og saftevand. Er blandingen for kraftig får man let ondt i maven, hvorfor det anbefales at blande det mildere end anvist.

### **Bådnumre**

Som deltager får man udleveret et deltagernummer som fastgøres på kajakken. Har kajakken en nummerholder monteret, sætter man nummeret fast heri, ellers må man være kreativ med gaffatapen således nummeret er synligt for tidtagerne når man ror over målstregen.

Til blandt andet Tour de Gudenå løbet skal desuden bæres et nummer på ryggen, fastgjort med sikkerhedsnåle.

### **Sikkerhed under løbene:**

Til alle kajakløbene er der sikkerhedsbåde på vandet til at hjælpe eventuelle væltede roere op i kajakken igen. Enten er det motorbåde og/eller havkajakker som anvendes.

Disse sikkerhedsbåde er normalt placeret ved starten og ved vendingerne eller på særligt udsatte steder, ved for eksempel særlige strøm- eller bølgeforhold .

Redningsvest skal altid medbringes i kajakken og til nogle løb er det et krav, at man har den på. Føler man sig lidt usikker i kajakken, er det selvfølgelig en god ide at have redningsvesten på uanset.

**På løbsdagen:** Normalt mødes vi på løbsdagen i kajakklubben om morgenen og pakker kajakkerne på trailer. Ved ankomst til løbet afhenter klubbens holdleder deltagernumrene og uddeler disse samt fortæller, hvornår der er briefing om dagens løb. Kajakkerne klargøres med bådnumret, den evt. mad og drikke man vil have med under løbet gøres klart og man klæder om.

Til alle kajakløb afholdes ca. en time før løbsstart en briefing for alle deltagere om ruten, vejrforhold, sikkerhed og andet praktisk.

Derefter er der som regel det sidste besøg på toilettet og så ellers i

kajakken. Som regel sætter man sig i kajakken 20min før starten går, for at varme op og finde sig en god plads på startlinjen. Husk at tænde gps-uret, hvis du bruger sådan et.

Efter man har roet sine kilometer og gennemført løbet, tager man sig et bad, klæder om og så er der hygge og snak over maden. Nogle har madpakke med, andre køber maden på stedet i. Ofte kan man købe sandwich, frugt, sodavand smat kaffe og kage.

Så er det tid til medaljeoverrækkelse til de tre hurtigste i hver klasse. Somme tider er der også lodtrækning om sponsorpræmier. Herefter er løbet afsluttet, vi siger på gensyn til de nye kajakvenner fra de andre klubber og vi pakker traileren igen og kører turen tilbage til klubben, en god oplevelse rigere.

Har du endnu til gode at deltage i dit første kajakløb har du noget at glæde dig til.

Spørg gerne en af de erfarne roere i klubben til råds eller kontakt stævneudvalget. Det sikrer en god oplevelse.

<b>Paradisløbet</b>	
<b>Hvor: Silkeborg</b>	
<b>Hvem: Silkeborg kajakklub</b>	
<b>Hvornår: Anden søndag i maj</b>	
<b>Hvor langt: 8km, 12km, 24km</b>	

Paradisløbet er et maratonløb som har mange år på bagen. Løbet kunne i 2009 holde 40 års jubilæum, så det er lidt af en pendant til cykelrytternes forårsklassikere, altså et løb som starter sæsonen op. Der udskrives løb på 4 distancer, så alle kan være med: lige fra de hurtigste marathontkappere i landet, som dyster i Dansprint maraton cuppen, til børn og TRIM-roere.

Ruten er en af Danmarks flotteste ruter. Mens man sidder i kajakken og ror det bedste man har lært, kan man nyde bøgen i færd med at springe ud.


Den lange rute på 24km består af 2 runder, en kort rundt om en siv-ø plus en lang runde omkring Paradisøerne, som de kaldes, og som løbet er opkaldt efter.

At ro 24km så tidligt på sæsonen er hårdt og bedst er det, hvis man har roet i løbet af vinteren og holdt formen ved lige.

Er formen ikke helt i top kan man med fordel deltage i Trim klassens 12km rute i stedet.

Der er ofte mange deltagere med til dette løb, hvorfor det er en god ide, at ankomme i god tid og få en god parkeringsplads. Der er trængsel ved klubben så vi plejer at parkere og gå i kajakkerne, hvor motorbådene holder til. Der er god tid fra briefing til første start, men ofte også trængsel om, at få en god plads på startlinjen.

Vandtemperaturen er ikke særlig høj endnu på dette tidspunkt af året og hvis det blæser, kan det være koldt at ro, hvorfor det er en god ide at have en ekstra trøje og måske endda rohandskerne med. Løbet er en del af Dansprint Cup.

<b>Randers City Kajak Marathon</b>	
<b>Hvor: Randers</b>	
<b>Hvem: Kano og Kajakklubben Gudenåa</b>	
<b>Hvornår: Sidste søndag i maj</b>	
<b>Hvor langt: 9km, 13km, 21km</b>	

”Randers City Kajak Maraton” er et kajakløb som blev afholdt første gang i 2013. Klubben har tidligere afholdt et ”Randers Marathon”, men blev aflyst pga af for få deltagere. Først i 2013 er løbet genoptaget og nu i en ny form. Løbsdistancer er reduceret til henholdsvis 21km og 13km for voksne mod tidligere 33km og 18km. Nu er der også en børnerute på 9km.

Løbet afholdes med udgangspunkt fra klubhuset på Gudenåvej, på en publikumsvenlig rundbane. Der roes et kort stykke op ad Gudenåen forbi Fugletårnet hvor der vendes, derefter ned forbi Regnskoven og Vasen, vending i sydhavnen ud for Tronholmparken med retur til klubhuset. I alt en rundstrækning på 4km som roes henholdsvis 2, 3 eller 5 gange. Løbet er derfor et bynært, publikumsvenligt kajakløb med stor synlighed for byen.

Selve starten skydes igang ved den blå cykelbro ved Justesens plæne. Mål er ved kajakklubben.

Efter løbet er der mulighed for at købe mad, kaffe og kage samt tage sig et bad i klubhuset.

Vejrmæssigt er man på denne del af Gudenåen godt beskyttet mod vinden og det er stort set kun en evt. kraftig strøm som kan påvirke løbet og ro-armene. Løbet afvikles altid sidste søndag i maj, hvorfor der er fri for grøde og tang som ellers kunne sætte sig på snuden af kajakken. Både luft- og vandtemperaturen er ganske fornuftige på denne tid af året.

Løbet er en del af Dansprint Cup.



<b><i>Odense Marathon</i></b>	
<b><i>Hvor: Odense</i></b>	
<b><i>Hvem: Kano og kajakklubben Odin</i></b>	
<b><i>Hvornår: Start Juni</i></b>	
<b><i>Hvor langt: 14km, 22km</i></b>	

Et meget hyggeligt og bynært kajakløb som foregår på Odense kanal.

Kajakklubben ligger på Byens Ø helt inde i bunden af Odense kanal, hvorfor der er meget rolige forhold på vandet. Altså ingen strøm og kun roligt vand og godt beskyttet for vind.

Kano og Kajakklubben Odin er fortsat en ung klub og forholdende er derfor endnu lidt primitive, men klubben gør alt hvad de kan, for at gøre løbet hyggeligt for deltagerne.

Ruten er en rundbane med første omgang på 7km og derefter een eller to omgange på 7,5km afhængigt af, hvor lang rute man er tilmeldt.

Da starten foregår i et havnebassin kan der være lidt refleksbølger, så det kan anbefales, at placere sig helt fremme i starten. Så snart man er fri af bolværket efter ca 200m bliver vandet roligere igen.

Efter 3,5km ud af kanalen, vender man omkring en bøjle og ror tilbage mod kajakklubben, hvor man ror rundt om Byens Ø og tilbage ud mod samme bøjle igen.

Man kan spare/vinde meget tid, hvis man er god til at vende om bøjlen samt lave 90 grader sving omkring Byens Ø.

Det kan betale sig at "skære hjørnerne" da kanalen bugter sig.

Et meget sikkert løb, da der ikke er megen bådtrafik og i tilfælde af vandgang kan man nemt komme på land på hele ruten.

Løbet er en del af Dansprint Cup.

<b>Thurø Rundt</b>	
<b>Hvor: Svendborg</b>	
<b>Hvem: Svendborg kajakklub</b>	
<b>Hvornår: midt august</b>	
<b>Hvor langt: 20km</b>	

Thurø Rundt, et kajakløb med historie. I 2014 har løbet 55 års fødselsdag!

Løbet starter ud for Svendborg Kajakklub (på Tåsinge-siden), går rundt om Thurø og slutter igen ved Svendborg Kajakklub (på Svendborg-siden).

Hvis man gerne vil udfordres som kajakroer er dette løbet! Her er uroligt vand i samtlige 20km og det er netop dette som gør løbet så populært. Det er en kæmpe oplevelse at gennemføre og alle kommer i mål med trætte arme og et stort grin.

#### **Svendborg Kajakklub skriver:**

*”Sikkerhed: Løbet kan under visse vind-, trafik- og strømforhold – som eksempelvis under løbet i 2004 – stille krav om en vis erfaring og kunnen. Løbet vil blive sekunderet af følgebåde, men det skal præciseres, at det er den deltagende klub, som skal tage stilling til, om en roer er øvet nok til at stille til start på selve dagen. Der skal bruges svømmevest, løbsledelsen kan dispensere, hvis vejret tillader det. Løbet er stadig åbent for yngsteroeere, men det anbefales, at den deltagende klub lader en voksen person ledsage disse.”*

Man skal på vandet i god tid (min 20 minutter) da det kan tage lidt tid, at ro over på den anden side af sundet til startlinjen pga sejlrenden / båd-trafikken man skal krydse.

Tip: Når man runder Thurø’s nordøstlige hjørne kommer der et længere stykke med meget lavt vand, hvorfor det kan anbefales at ro længere ud, fremfor at ”skære hjørnet af”.

Pas desuden på den store stygge strømhvirvel lige efter målstregen (her er der mange som vælter).

Der er god mulighed for parkering, omklædning og bad samt købe mad og drikke i kajakklubben.

Lige ved siden af kajakklubben ligger et is-hus, hvor der serveres en af Danmarks bedste/største isvafler som er hele turen værd!

Selvom løbet kan lyde lidt afskrækkende er det slet ikke så slemt endda – løbet har jo trods alt været afviklet i 54 år.

Men man nok skal have roet sine første 500km inden man synes det er sjovt at være med til. Er man lidt nervøs kan det være en god idé, at aftale at følges ad med klubkammerat på ruten.

Sikkerhedsbådene er selvsagt meget opmærksomme og der er rig mulighed for evt. at komme i land på Thurø og tømme kajakken, hvis man skulle have været så uheldig at vælte.

Har man gennemført Thurø rundt, bliver det, at ro hjemme på Gudenåen "piece of cake" uanset vind og vejr og refleksbølger i havnen.



(God idé at vente til Ærø-færgen er forbi, inden man krydser sejlrenden over til startstedet).

<b>Vendelboløbet</b>	
<b>Hvor: Aalborg</b>	
<b>Hvem: Aalborg kajakklub</b>	
<b>Hvornår: Slut august</b>	
<b>Hvor langt: 21km</b>	

Der er instruktion i Ålborg Kajakklub ca. 2 timer før løbets start. Efter aftale er det muligt at køre direkte til startstedet hvor startnumrene kan afhentes ved arrangørerne.

Det starter på Ryå ved Åbybro nord, hvor åen løber under landevejen. Der startes i klasseinddelte grupper, hvor de klasser der typisk har de langsomste tider starter først. Også børn og unge kan deltage. Af sikkerhedsmæssige årsager er målet ved Ryås udmundning ved dårlig vejr. Redningsvest er påbudt.

Det er en god ide, at møde i god tid, idet der kan være kø når kajakken skal i vandet. Starten kan være lidt urolig, idet åen på startstedet er temmelig smal. Ellers er det vigtigt at finde en "hænger".

De første ca. 10 km. foregår på Ryå. Et godt rovand, der minder om Nørreåen.

Efter ca. 10 km. roes ud på Limfjorden. Der kan være blæsende. Der er kun ca. 1 m dybt indtil man når forbi Egholm, hvor man skal krydse Fjorden. Der er dog lidt dybere i en rende tæt på nogle udlagte bølger. En god ide er at finde nogle lokale roere. Disse ved

typisk hvor renden er. Ved vestenvind kan sidebølger forekomme. Ved østenvind kan der være modbølger.

Ruten går lige forbi lufthavnen så lavtgående flyvere kan forekomme. Ruten fortsætter nordom Egholm. Fjorden skal herefter krydses. Der kan være store bølger og en vis trafik af større både. Når fjorden er krydset roes langs med sydsiden af fjorden til man når til Ålborg Kajakklub. Af sikkerhedsmæssige årsager er der konstant hjælpebåde på fjorden.

Vel ankommet til Ålborg Kajakklub er der fri drikkevarer, frugt og kaffe. Der kan købes mad til rimelige priser. Der kan bades i klubhuset.

Man skal som udgangspunkt selv sørge for transport tilbage til startstedet. Ofte er det muligt at aftale kørejlighed.

Et godt løb som forberedelse til TDG, men også for at prøve andet rovand end vores eget. Alle kan deltage, også begyndere, dog skal man have en vis fortrolighed for roning i bølger.

Tip: Hvis man vælger at skippe briefing i Ålborg og man kører direkte til starten i Åbybro, medbring da skiftetøj i kajakken i en vandtæt pose. Der kan være ventetid på kørejlighed tilbage til bilen i Åbybro og det er koldt at stå i sit våde rotøj og vente.

<b>Tour de Gudenaa</b>	
<b>Hvor: Silkeborg</b>	
<b>Hvem: Kano og Kajakklubben Gudenaa / Silkeborg kajakklub</b>	
<b>Hvornår: Anden weekend september</b>	
<b>Hvor langt: 70km.....</b>	

## Nyt Tour de Gudenå Maraton !

Efter en række år med faldende deltagerantal har Tour de Gudenå komiteen besluttet at indlede et samarbejde med DKF og kajakklubberne i Silkeborg og Randers og ændre løbet til et 1-dages løb fra Silkeborg til Randers på i alt ca. 73 km. En ny komite vil blive udpeget, men allerede nu er det besluttet at udpege Jan Darfelt fra DKFs bestyrelse som ny formand. Der er tillige indledt et samarbejde med Sport Event Danmark og eventorganisationerne Silkeborg og Randers om at skabe en stor midtjysk idrætsbegivenhed, som forhåbentlig i de kommende år vil tiltrække ikke bare mange kano og kajakroere, men også mange interesserede til at opleve løbet på Danmarks længste vandvej !

Det forventes tillige at vi udbyder ungdomsløb fra Ans, midt på Tange sø, og til Randers, ca. 45 km.

Løbet vil starte i Silkeborg og slutte ved det kendte målsted i Randers. Der vil blive 3 "frivillige" pit-stop under vejs – formentlig Kongensbro, Tange og Langå. Uret starter ved starten i Silkeborg og slutter når man krydser målstregen i Randers. Vi vil forsøge at tiltrække såvel de allerbedste roere, som vil kæmpe om sejren og en hurtig tid, og vi vil forsøge at tiltrække de som blot vil forsøge at gennemføre eller gennemføre i en fin tid. Kan du ro det nye Gudenå maraton på under 5 timer ? Kan du ro det på under 6 timer ? eller 7 timer ? Kan du gennemføre det nye Gudenå Maraton ? Ja der bliver nok af udfordringer for den enkelte !

Der vil blive attraktive præmier til de bedste og præmier til klubber med mange deltagere, klubber med de samlede bedste tider og de bedste i turkajak, havkajak mm. Men en stor samlet start i Silkeborg og som vi kender det fra maraton løb, Vasaløbet, Dalsland maraton o.lign. En stor kano og kajakfest som alle bør deltage i !

Vi vil begynde at markedsføre løbet her i foråret over for klubber i ud og indland, samt for alle med interesse for at deltage. Men løbet finder sted anden lørdag i september.

Vi håber at vore klubber vil tage godt imod det nye initiativ og deltage med så mange medlemmer som muligt – nye og erfarne, unge og ældre !!

<b>Havneræs</b>	
<b>Hvor: Østjyske klubber</b>	
<b>Hvem: Skanderborg, Ry, Horsens, Randers, Århus, Odense</b>	
<b>Hvornår: november - april</b>	
<b>Hvor langt: 5km, 10km</b>	

### **Havneræs**

Deltagere er unge og gamle, nye og erfarne roere. Alle deltagere, som nyder at ro om vinteren, fastholde træningsniveau og holde kontakt til medlemmerne i klubben. Vi kalder det et "ræs", for selvfølgelig gælder det om at komme først – i den gruppe man nu tilhører – og i forhold til dem, man måler sig med. Så der er altså både mulighed for at teste formen af i forhold til de bedste og/eller bare veninden fra ens egen klub!

Havneræs betragtes vel som de allermest hyggelige kajakløb overhovedet. Den længste rute er "kun" på 10km ellers ville det simpelthen blive for koldt. 10km kan de fleste jo sagtens ro, hvorfor der altid er rigtigt mange deltagere til havneræs.

Der afholdes et havneræs, hver den første søndag i måneden i november, december, januar, februar og marts. Som noget nyt er Odense kommet med i planen med et havneræs i april fra 2015.

Når hvert løb er vel overstået er det hyggen og det sociale som er i højsædet og der serveres altid varm mad efter løbet.



For yderligere oplysninger, kontakt klubbens stævneudvalg. Aktuelle medlemmer af stævneudvalget kan du finde på hjemmesiden.

Mere info om de enkelte klubber og deres løb:

[www.silkeborg-kajakklub.org](http://www.silkeborg-kajakklub.org)

[www.gudena-kajak.dk](http://www.gudena-kajak.dk)

[www.kkko.dk](http://www.kkko.dk)

[www.svendborg-kajakklub.dk](http://www.svendborg-kajakklub.dk)

[www.aalborgkajakklub.dk](http://www.aalborgkajakklub.dk)

[www.tourdegudena.dk](http://www.tourdegudena.dk)

[www.havneraes.dk](http://www.havneraes.dk)

[www.kano-kajak.org/turneringer-arrangementer/dansprint-maraton-cup-master](http://www.kano-kajak.org/turneringer-arrangementer/dansprint-maraton-cup-master)