

Roskilde Fjords Kajakklub

Brinchhjemmet
Strandvejen 18
Veddelev
4000 Roskilde



Efterår 2015

Kanojak Trim 2015 / Esrum Sø	2
Dalsland maraton 2015	4
Devizes-Westminster 1997 og 2017?	5



Kanojak Trim 2015 / Esrum Sø Lørdag den 22. august 2015

Solen skinnede fra en skyfri blå himmel, og trætoppene bevægede sig ubetydeligt. Perfekt dag at deltage i Esrum Sø stævnet....især som nybegyndere. Kevin (Dick) og undertegnede glædede os rigtig meget til vort første stævne, og vi var usigelig glade for, at vi havde selskab af Finn og Marlis. Vi mødtes på kajen kl. 8 for at læsse kajakkerne på bilerne, det blev til 4 kajakker på taget, og 4 pagajer + + + i Finn og Marlis's Golf.....jeg ville have forsvoret, at det var muligt. Men vi havde rigelig plads.

Golfen tog os nordpå mod Hillerød – spørg ikke ad hvilken rute – men efter lidt sightseeing kom vi frem, og endda i god tid takket være speedy Finn. Til dagens Kanojak Trim på Esrum Sø var 141 roere meldt til start. De 110 på 20 km. distancen og de 31 på 12 km.

Skal det være – ja, så skal det være....så vi havde alle fire tilmeldt os 20 km. Var ikke i tvivl om, at Finn og Marlis kunne klare distancen, men da vi stod og ventede på at komme igang, blev jeg ærlig talt lidt i tvivl om det måske havde været at tage munden for fuld. Esrum Sø er stor – meget stor og 20 km. var lige pludselig langt – rigtig langt...og så uden pause!

Jeg havde frygtet kaos med alle de kajakker, men alt foregik stille og roligt med at få alle kajakkerne i vandet, og der var tilmed tid til justeringer ved molen.

Kevin, Marlis og jeg havde aftalt at følges hele vejen, og Finn ville så træde på ”kajakpedalen”.

Vores plan var at starte sidst i feltet for at undgå alle de bølger, der uvælgeligt ville komme, når så mange kajakker skal fra start på samme tid, og så ville vi stille og roligt æde os ind på alle de andre....de blev jo nok trætte, og nogle ville kæntre – hi-hi.

Selv om vejret var fantastisk, var der bestemt bølger, og vi havde fra start store udfordringer med sidebølger på hele vestsiden af Esrum Sø. Det var først, da vi kom op i toppen af søen og rundt, at det blev nemmere....

Der var flere der kæntrede, og Kevin var én af dem, der lige skulle en tur i baljen. Måske heller ikke den bedste disposition at tage en kajak med i en klasse under dét, man plejer at ro i....men man bliver jo selvfølgelig ikke bedre af ikke at prøve. Men vi havde ikke travlt – vi ville jo også nyde turen, og så skulle vi nok nå de andre.....og Esrum Sø er et pragtfuld sted - en sand perle med skøn natur og bare smuk.

Det er da luksus at have en følgebåd helt for sig selv...jeg følte mig lidt særlig. Det var vi også - for vi var absolut de sidste og bagtroppen. Markeringsbøjerne blev indsamlet så snart vi var kommet rundt om dem J

De sidste 5 km. var hårde for mig. Vi nåede dog op til bagtroppen lige på det sidste, men faktum er, at jeg kom ind som den sidste, og jeg sluttede af med et glansnummer....kunne ikke få lagt til broen, og tænkte at pagajen lige kunne bruges til at skubbe mig ind på plads. ”Plask” sagde det og jeg

faldt i vandet...lidt pinligt.

Jeg må være ærlig og sige, at jeg var godt brugt, og heldigvis at Finn stod klar og kunne hjælpe med kajakken, for jeg havde ikke flere kræfter. Kom dog hurtigt til hægterne igen...noget mad og lidt at drikke gjorde godt.

Efter løbet var der lodtrækning med flotte sponsor præmier fra Butik Malik, Dansprint, Kano & Kajakbutikken, Kano- og Kajakværkstedet og Spejder Sport. Jeg var ganske vist den sidste i mål – men jeg var den første, der fik overrakt en præmie. J Måske en trøstepræmie?

Resultater Finn Roer Jensen (2.05.06), Kevin Van den Bergh (2.49.19), Marlis Jensen (2.49.19) og Yvonne Van den Bergh (2.49.21). Til sammenligning. Den hurtigste K1 klarede de 20 km. På 1t 35m 11s – imponerende.

Tak til klubben for at betale startgebyrer og stille kajaker mm. til rådighed, og tak til Finn og Marlis for at ville trækkes med os. Jeg kan godt forestille mig, at vi prøver igen til næste år – resultatet kan da kun blive bedre.

Hilsen Yvonne

Dalsland maraton 2015

Efter at have gennemført det nye en-dags Tour de Gudena i 2014 tænkte jeg, at nu var det prøvet; men umiddelbart ville jeg ikke gøre det igen næste år.

I stedet havde vi haft snakket om på et tidspunkt at prøve at deltage i Dalsland maraton i Sverige; men da løbet er langt oppe i Sverige kræver det en del forberedelser og logistik, da løbet er langt (55 km) og starter tidligt (kl. 8.00), så der skal bruges nogle dage.

Jeg ror ind i mellem i Hvidovre, der har deltaget i Dalsland maraton flere gange, og da der pludselig sidst på sommeren var en plads ledig, spurgte jeg, om jeg kunne deltage. Det kunne heldigvis godt lade sig gøre, og da Henning Christoffersen stod for alt det praktiske skulle jeg nærmest bare stille i Hvidovre Kajakklub fredag d. 7. august kl. 9.00 med mit rogrej. Kajakerne var blevet pakket på en trailer, der var kørt tidligt om morgenen.

Hvidovre Kajakklub deltog med 17 roere fordelt på enere og torere. Jeg kørte med Leon og Eivind, som jeg har roet med og mod i mange år. Midt på eftermiddagen var vi fremme ved Norebyn Cafe og Camping, hvor vi skulle bo. Henning havde reserveret og fordelt hytter; men udlejereren var kommet til at leje en hytte ud to gang, så det tog lidt inden alt var på plads. Vi grillede og spiste med udsigt over Grann søen, og efter lidt forberedelser til roturen dagen efter, gik alle til køjs.

Lørdag morgen stod vi tidligt op og kørte til Laxsjön, hvor løbet starter. Da vi skulle ro over til starten opdagede jeg, at mit lynlåsen i mit over-

træk havde sat sig fast. Heldigvis fik en af hjælperne masseret det i gang igen, så lynlåsen virkede, så overtrækket kunne lukkes.

Løbet startes med affyring af fyrværkeri; men traditionen tro gik der lidt anarki i starten, så alle var så småt begyndt at ro inden startskuddet. Vejret var næsten ideelt, der var en svag medvind og overskyet, men mildt.

Jeg følte mig ikke super oplagt, så jeg lagde lidt forsigtigt ud. Jeg fulgte lidt efter Leon og Ejvind, der var nemme at kende i deres gule toer. Efter 7 km kom vi til Skåpafors, hvor den første overbæring var. Jeg havde hørt at den var meget stejl, så jeg tog det roligt i overbæringen. Den var ikke så stejl, som jeg havde troet, så jeg kunne alligevel småløbe, og passerede da en del. Det næste stræk til næste overbæring i Skifors var på 14 km. Det gik igen nemme smalle søer og kanaler med ret stille vand og skove til begge sider. Leon og Ejvind nåede op igen efter overbæringen; men de roede hurtigere end jeg kunne følge med til, så jeg måtte lade dem passere.

Den næste etape til Gustavsfors var på 20 km. Da jeg satte kajakken i efter overbæringen gik sædet løst, og jeg kunne ikke sætte det fast. Da jeg prøvede at følge med en toer, rutsjede sædet bagud, så jeg sad på sædekanten. Så jeg var nødt til at skubbe sædet længere tilbage, så jeg sad i bunden. Det var lidt akavet; men fungerede dog nogenlunde. Jeg følte mig stadig uoplagt, så det vigtigste var at holde kajakken i gang.

Strækningen til Gustavsfors er nok den kønneste del af løbet med skove og små holme og en køn kirke ved Vårvik. Og mange steder var der tilskuere langs bredden, der heppede og truttede af deltagerne. Efter det sidste stræk i kanalen ind mod Gustavsfors stod vore hjælpere klar. Vi fik sat sædet på plads og jeg fik fyldt drikkebeholderen op, hvorefter jeg startede på de sidste 21 km tilbage til målet i Bengtsfors.

Tilbageturen var i en stor sø – Lelång. Vinden var taget til og selvfølgelig var der modvind, så det var anstrengende sidste 20 km. Det første stræk var meget åbent med relativt store bølger; men efter 3-4 km drejede søen lidt, og bølgerne stilnede lidt af. Alle var ved at være trætte, så der var ikke de store forskydninger i placeringerne. Der var fortsat modvind og modbøger; men dog ikke uoverkommelige. Cirka halvvejs var der en overbæring, der dog kun skulle passeres af eliteroerne. Lelångs bredder var klippekyst, så bølgerne blev reflekteret fra disse, så ind i mellem var der bølger fra alle mulige sider.

Der havde været god skiltning på ruten; men ved Graöen lige før Bengtsfors var der ingen markering, og kajakker roede begge veje rundt om øen. Jeg startede den forkerte vej; men blev vist den anden vej rundt. Så endelig efter 5 timer og 50 minutter nåede jeg i mål som nummer 51 af 315 gennemførende herre K1.

I målområdet ventede de K2ere, der var kommet i mål. Der var diverse mad og drikkevarer. Kajakkerne blev transporteret til en opsamlingsplads på trailere trukket af firhjulede motorcykler. Efter et bad og modtagelse af de sid-

ste deltagere fra Hvidovre var der også lidt bespisning. Alle deltagerne fra Hvidovre gennemførte selvom en havde en skulderskade, der var brudt op, og en var med på sit første kajakløb.

Vi kørte tilbage til Norebyn, hvor det igen stod på grill med udsigt over Grann søen. Søndag morgen var der stort frokost bord, hvorefter vi vente næsen hjemad mod Danmark.

Det havde været en spændende tur til et smukt område; men de 55 km skal roes uden hjælp fra medstrøm, så jeg synes faktisk det er en større udfordring end for eksempel 80 km på Weser, hvor der er hjælp fra strømmen.

Devizes-Westminster 1997 og 2017?

I 1997 deltog jeg i Devizes-Westminster i K1 og sysler nu med planer om at gentage det i 2017 hvor påsken falder midt i april.

Det følgende er beskrivelsen fra dengang; men siden er en del ændret – tiden har jo ikke stået stille. For det første er både jeg selv og kajakken blevet noget ældre og mere slidte, så farten vil nok ikke være den samme. Transporten til løbet er ændret, da Englandsbådene ikke længere sejler; men til gengæld kan man tage Eurotunnel, selvom det giver en lidt længere køretur. Andre ting er dog blevet nemmere. I dag kan man få lettere og hurtigere kajaker, og for hjælperne er det en stor fordel, at GPS kan hjælpe med at finde vej. Og endelig gør mobiltelefonen det nemmere at kommunikere mellem roer og hjælpere, hvilket var umuligt undervejs for 20 år siden. Indlægget er skrevet til inspiration, hvis andre kunne have lyst til at binde an med en stor, men fantastisk udfordring med mange oplevelser i et afvekslende og smukt landskab.

Forhistorie:

Devizes-Westminster startede oprindeligt som et væddemål mellem spejdere, og har været afviklet stort set i sin nuværende form siden 1948. Løbet starter ved the Wharf i Devizes i Sydengland på Kennet-Avon kanalen, der forbinder floderne Avon og Kennet, og dermed Vest- og Østengland. Løbet er 125 miles (201,5 km) langt, og undervejs skal 72 sluser passeres som overbæring. Floden Kennet løber ud i Themsen, og man fortsætter ad Themsen til London, hvor mållinien er under Westminster Bridge og Big Ben. Løbet afvikles for toer-kajaker og -kanoer som et nonstop løb, hvor roerne selv bestemmer starttidspunktet, idet det gælder om at tilrettelægge sit løb, så man når den sidste sluse ved Teddington, når der er højvande, så man kan udnytte det udstrømmende tidevand til de sidste 30 km af løbet. I 1986 blev løbet åbnet for enere som et etapeløb over 4 dage.

Sommeren 1989 spurgte Per “Spejder” Larsen fra Hvidovre Kajakklub, hvor jeg også var medlem, om jeg kunne tænke mig at deltage i Devizes-Westminster i K2 sammen med ham. Jeg syntes det kunne være spændende, og vi brugte sæsonen 1989 på at forberede os på at deltage i Devizes-Westminster i påsken 1990. Vi snakkede med Mia Jørgensen og Michael

Holck fra Odense, der begge havde deltaget i Devizes-Westminster før, og fik en masse gode råd fra dem. Bl.a. bragte Michael Holck os i kontakt med Rick Perkins, der blev vores engelske hjælper; mens Bent Lintrup fra Hvidovre Kajakklub tog med som hjælper fra Danmark. Vores mål var at gennemføre de 200 km nonstop på under 20 timer. Løbet var en fantastisk oplevelse, men vores tid blev på lidt over 20 timer. Vi blev derfor i løbet af 1990 enige om at prøve igen i 1991. Denne gang var vi flere af sted, idet vi fulgtes med Anders Freiberg og Claus Rørhauge, desuden havde vi en K2 med til Helle Stuart og Lene Thygesen, der også deltog i løbet. Vi klarede os godt - Per og jeg blev nr. 4 som bedste udenlandske kajak i en tid under 20 timer, og Helle og Lene vandt dameklassen i ny rekordtid. Anders og Claus havde formodentlig vundet herreklassen, hvis ikke de måtte udgå, fordi Claus fik en alvorlig håndledsskade, da de havde nogle formidable mellem-tider. Året efter tog Lene Thygesen en tørn til, men i mix-klassen sammen med Martin Søndergård. Igen blev det til en flot præstation resulterende i en ny rekordtid for mix-klassen.

At deltage i Devizes-Westminster K2 er en helt speciel oplevelse, fordi man roer i så lang tid, næsten uden pauser kun afbrudt af de 72 overbæring ved sluserne. En del af strækningen roes derfor om natten i mørke og ofte i biddende kulde, da løbet altid afvikles med start langfredag. Begge gange vi deltog ankom vi til London tidligt om morgenen i flot morgensol.

Efter at have deltaget to gange i K2 kunne jeg godt tænke mig at prøve at deltage i K1, dels fordi løbet fascinerede mig, og dels for at prøve at ro hele strækningen i dagslys. I K1 afvikles løbet i 4 etaper fra fredag til mandag. Imidlertid kom der familie og småbørn "i vejen", så jeg holdt pause fra roingen i et par år. I mellemtiden var jeg flyttet til Roskilde og var blevet medlem af Roskilde Fjords Kajakklub. Jeg startede så småt igen i 1995 med at ro lange løb, og sigtede derfor mod at deltage i Devizes-Westminster i 1997. Det gav en overskuelig genoptræningsperiode på ca. to år, og desuden blev Devizes-Westminster afviklet for 50. gang. Ulempen var at påsken faldt allerede d. 28. marts.

Forberedelser:

Da løbet er så langt, og foregår så langt væk, var der en række forberedelser, der skulle foretages ud over træningen.

Da træningen skulle passes ind med arbejde og familie, havde jeg på forhånd opsat moderate mål for løbet. Målet var at gennemføre Devizes-Westminster på under 24 timer; men helst i en tid omkring eller under 20 timer. De træningsmæssige mål var derfor at ro 1000-1200 km i 1996 og deltage i Tour de Gudenå med et godt resultat. Målet for vintertræningen var at ro 400-500 km i vinterhalvåret, samt løbe- og vægttræne 1-2 gange om ugen. Dette lykkedes på trods af perioden med frost, hvor Roskilde Fjord var frosset til. Det gjorde, at jeg måtte øge distancerne, for at nå det ønskede kilometerantal, så jeg roede flere ture á 25-30-35 km, hvilket jeg

tror var en stor fordel under selve løbet.

Forberedelserne omfattede bl.a., at der skulle arrangeres overnatning og transport, og da løbet foregår i påsken, var det nødvendigt at være ude i god tid. Jeg reserverede en stor fast stationeret campingvogn i Hurley Caravan & Camping Park, som vi også havde benyttet i 1991, allerede før jul. Hurley ligger ca. midtvejs på løbsruten helt nede ved Themsen, så det er et praktisk sted at bo. Da jeg ville ro i min egen kajak og hjælperne skulle bruge bil, var det mest praktisk at benytte Esbjerg-Harwich, selvom prisen er lidt peberet.

Jeg skulle også skaffe hjælpere, men det havde været på plads længe, idet mine forældre ville tage med som hjælpere. Det var oprindeligt meningen hele familien skulle have været afsted, men på grund af arbejde blev det kun mine forældre, min ældste dreng - Mathias - og jeg, der tog afsted.

Jeg havde også kontaktet Rick Perkins for eventuelt at få hjælp før løbet med at finde de vigtigste overbæringer, hvor hjælperne skulle møde mig. En del af sluserne, specielt på den første del af løbet, der foregår på Kennet-Avon kanalen, er små og svære at finde, så det er nødvendigt med lokal-kendskab og gode detailkort.

I forbindelse med løbet er der en række regler der skal overholdes, primært relateret til sikkerheden for K2; men de samme regler gælder for K1. Man skal således under hele løbet medbringe følgende ting i kajakken:

- En godkendt redningsvest (skal bæres under hele løbet)
- Et overtræk
- Et ekstra sæt rotøj (svedtøj med lange ærmer og ben godkendes)
- En rohue (tynde løbehætter godkendes)
- En overlevelsesepose (en slags stor plastikpose - kan købes ved starten)
- 200 g chokolade
- 300 mL drikkevæske (hvis det drikkes, skal det genopfyldes før man må ro videre)

Heldigvis havde jeg de fleste af tingene fra sidste gang jeg deltog.

Derudover skulle kajakken gås efter. Jeg ville ro i min Surfer, da den er forholdsvis let og stabil, men den trængte til en overhaling, da den var sprunget op i limningen flere steder. Jeg kontaktede også Lars Grønbæk for at skaffe nogle nye pumpehoveder, da jeg i toeren havde erfaret, at de gamle hårde kugler i pumperne blev slidt i stykker af det mudder, man slæbte ind i kajakken ved overbæringerne. Han sendte mig derfor nogle nye pumpehoveder med silikone-kugler.

Diverse reparationsgrej blev anskaffet, hvis der skulle ske noget undervejs - ekstra rorline, skruer, splitter, tape. På toerne havde vi benyttet vipperor, men jeg valgte at benytte det almindelige ror i eneren. Den er lettere og stikker ikke så dybt, så risikoen for rorskade var mindre.

Førstehjælpsudstyr blev også gjort klar - idrætstape, elastikbind, plastre, kerodex, klorhexidin mm.

Ifølge DKF's love skulle der også søges om tilladelse til at deltage i konkurrence i udlandet, hvilket imidlertid ikke var noget problem at få.

Jeg bestilte også en rolicens til Themsen hos Environment Agency til den ekstra kajak, vi havde med, så vi kunne ro ture på Themsen. Skal man ro på kanalerne skal man desuden have licens til dette fra British Waterways Board. Tilmelding til løbet giver automatisk rotilladelse under selve løbet. Jeg skulle også finde ud af, hvor tit jeg ville have forplejning, og hvor det så kunne lade sig gøre i forhold til dette, samt hvad jeg ville have. Da jeg havde en en-liters flaske, der passede til en bæresele fra de tidligere løb, og jeg under træningen drak ca. en liter på 1½ time, planlagde jeg at få forplejning for hver 1-1½ time, så det passede med tilgængelige sluser. Denne plan blev dog senere revideret, da vi gennemgik ruten. Jeg valgte at drikke 3 % druesukker, og efter behov supplere det med frugtpålæg som sukkertilskud og tørre skorper til at berolige maven.

I forbindelse med planlægning af forplejning udarbejdede jeg også en tidstabel for, hvornår jeg ville passere en række målepunkter i forhold til en given sluttid. Jeg udarbejdede en tabel for 18-24 timer. Den kunne også benyttes af hjælperne, dels til at give besked til mig om, hvordan det gik, og dels så de kunne beregne forventet ankomst til næste forplejningspunkt/mødested. Sidst, men ikke mindst skulle jeg også tilmelde mig til Devizes-Westminster. Spejder havde fået tilsendt tilmeldingsformularer, som han havde sendt til mig, så dem sendte jeg sammen med en check, og ca. 14 dage før løbet fik jeg en kvittering med mit løbsnummer tilsendt, samt den vigtige "Rulebook", hvori alle oplysninger om løbet stod; bl.a. krav til medbragt udstyr, starttider og sluseoverbæring.

Jeg fik lavet de nødvendige kopier af ruteplanen og slusebeskrivelserne; dels papirkopier til hjælperne, og dels plastikkopier, jeg kunne klistre fast på kajakken.

Afgang:

Fredag d. 21. marts kørte jeg sammen med Mathias fra Roskilde med kajakken på taget. I Kolding flyttede vi kajakken over på mine forældres bil. Min far havde lavet et specielt kajakstativ, da total højden for bilen med kajaker ikke måtte være over 1,85 m, hvilket den var med både T- og V-stativer med en Surfer og en Escape på. Vi tog DFDS-færgen fra Esbjerg fredag aften i næsten vindstille og havde en rolig tur til Harwich.

Vi kørte fra Harwich til Hurley, der lå små 100 km vest for London helt ned til Themsen, hvor vi ankom midt på eftermiddagen om lørdagen. Turen til Hurley forløb uden de store uheld, selvom vi lige skulle vænne os til venstre-kørslen og de mange rundkørsler. Vi installerede os i den reserverede campingvogn, og limede de sidste utætheder på Surfer'en, som jeg havde opdaget under kørslen.

Før løbet:

Vi havde nu nogle dage inden selve løbet skulle starte fredag d. 28. marts.

Jeg havde ringet til Rick fra campingpladsen og aftalt at mødes søndag formiddag ved the Wharf i Devizes. Efter 1½ times kørsel og lidt køren rundt i byen fandt vi det, og Rick viste os den rute han normalt kørte, når han var hjælper for toer-kajakker, og vi lånte hans generalstabskort. Dækkende første etape for enerne, d.v.s. til Newbury, hvor vi stoppede og fik frokost. Denne del af ruten består af ca. 40 små sluser, og det foregik for en stor del af små veje, hvor det kunne være svært at finde rundt. Vi blev derfor enige om at springe nogle af stederne over og koncentrere os om de vigtige mødesteder, hvor jeg skulle have forplejninger.

Fra Newbury fortsatte vi selv alene og kørte strækningen igennem, der dækkede 2. etape. Vejene var nu lidt større, men nogle af sluserne kunne stadig være svære at finde. Mandag kørte vi til Legoland Windsor, så Mathias også fik oplevet lidt. Undervejs gennemkørte vi dog første del af 3. etape. Her var sluserne forholdsvis nemme at finde; men man skulle dog holde godt øje med vejene. Det blev gråvejrs med lidt småregn. Legoland havde formodentligt været flottere i solskin, men fordelene var, at der ikke var så mange besøgende, selvom det lige var åbnet, så man skulle ikke stå i kø ved aktiviteterne.

Turen fra Windsor til Teddington, hvor målet er for 3. etape, kørte vi igen en af de følgende dage. Også her var sluserne forholdsvis store og nemme at finde; men der var dog nogle vejændringer, der gjorde det lidt tricky, selvom vi havde Rick's generalstabskort til hjælp. Derudover havde vi et par dage til at slappe af og gøre de sidste ting klar før selve løbet. Desuden roede vi nogle småture omkring Hurley, bl.a. for at prøve lidt overbæring før det for alvor gik løs.

1. etape: Devizes-Newbury - 55,2 km

Endelig oprandt fredag d. 28. marts, hvor løbet startede.

Starten for enerne var programsat til fredag d. 28. marts kl. 8.00; men man skulle møde til kitchek senest kl. 7.30. For at være sikre på at kunne få en parkeringsplads og få foretaget kitchek i god tid, stod vi op kl. 4 om morgenen, så vi kunne være i Devizes før kl. 7. Jeg smurte hænderne ind i Kerodex for at undgå, at huden blev opblødt af ferskvandet. I Devizes viste det sig, at starten foregik som intervalstart med første start kl. 8.00, og derefter med 10 sekunders interval, efterhånden som roerne meldte sig klar. Jeg fik foretaget kit-check, så jeg kunne få udleveret mit bådnummer, og få nummerarmbånd på. Mit startnummer var 435; numrene startede ved 401 for ener-kajakkerne, og i alt startede ca. 70 ener-kajakker. Jeg gjorde båden klar, så jeg kunne starte tidligt, så jeg ikke skulle passere så mange langsomme roere, da det ville sinke mig på kanalens lave vand. Jeg havde klistret en plastikkopi af ruteplanen fast på fordækket, så jeg kunne følge, hvor langt jeg var kommet undervejs.

Vejret var fint med solskin, men der blæste en hård, kold nordenvind. De første 25 km skulle roes på Kennet-Avon kanalen uden overbæring, og de

forløb uden de store problemer. Det lave vand og en svag modstrøm gjorde dog, at jeg farten kun var ca. 9,5 km/t. Den første sluse ved Wooton River nåede jeg efter 2½ time. Her fik jeg fyldt drikkevæske op, samt lidt at spise, hvorefter det gik videre. Mine forældre havde haft problemer med at finde den rigtige vej til Wooton River; men heldigvis mødte de en englænder, der hjalp dem med at finde vejen.



Efter den fjerde sluse kom Bruce Tunnel, der er en 400 m lang snæver tunnel, der skal roes igennem. Her benyttede jeg tricket med at lukke det ene øje, som jeg havde lært af Michael Holck, så jeg havde natsyn, når tunnelen skulle passeres. Selv med nattesyn var det dog svært at orientere sig i tunnelen, så det var ligeså ubehageligt at passere den, som jeg huskede. Specielt var det svært at holde horisontlinien, så jeg følte hele tiden, jeg var ved at vælte eller ro ind i kanten. Efter Bruce Tunnel kom Crofton slusekomplekset. Her ligger i vandskellet, hvor vandet pumpes med de oprindelige vippepumper fra 1800-tallet fra en nærliggende sø over i kanalen. Komplekset består af 6-7 sluser, hvoraf flere af dem passeres i én lang overbæring. Det var en anstrengende overbæring specielt fordi den hårde vind på tværs af kanalen rev meget i kajakken, så det var svært at løbe med den. Der var nu

25 km tilbage, hvor der skulle passeres 24 sluser med to forsyningssteder mere. Undervejs passeredes Hungerford, der var den første større by, der blev passeret, og endelig nærmede målet for første etape i Newbury sig. De sidste 25 km med de mange sluser havde kostet mange kræfter, og tempoet var gået noget ned, så farten var nede mellem 8 og 9 km/t. Specielt havde de mange overbæringer tæret på kræfterne - den kraftige vind gjorde det anstrengende at bære kajakken, og ofte var det umuligt at løbe med den; også fordi pumperne var blevet sat ud af drift af sten, grene og mudder, så der hele tiden var vand i kajakken, der skyllede ud i enderne. Derfor havde jeg fået ondt i ryggen, og derudover havde jeg fået ondt i det venstre ben af at trække kajakken ind til kanten ved overbæringerne. Jeg var derfor meget glad, da mållinien blev passeret i Newbury efter 6 timer og 5 minutter, hvilket resulterede i en placering efter første etape som nummer 20. Jeg fik et bad og kiggede på hænderne. Der var lidt vabler, men ingen alarmerende. Jeg havde roet med nogle fingerløse bomuldshandsker. De tog af for den kolde vind, men specielt var de gode til at beskytte hænderne mod slid fra sand, mudder og sten, der satte sig på pagajen i overbæringerne.

Ved starten i Devizes havde vi købt et løbsprogram, og ifølge det skulle man kontrollere, om der var ændringer i programmet for næste dag. Det var der dog ikke; men i programmet var der angivet ændringer for de sidste etaper. Bl.a. var alle tider Greenwich Mean Time (GMT), selvom sommertiden - British Summer Time (BST) startede natten mellem lørdag og søndag.

2. etape: Newbury-Marlow(Longridge Scout Camp) - 57,9 km

Starten i Newbury foregik som intervalstart med et minuts intervaller, hvor langsomste båd startede først. Starterne var dog ikke specielt strikse med overholdelse af starttiderne for de langsomste roere. De måtte gerne starte tidligere, deres rigtige starttid blev så blot registreret. For de hurtigste ca. 20 kajakker blev starttiderne dog håndhævet. På grund af min placering som nummer 20 skulle jeg først starte kl. 9.41, så vi skulle "først" op kl. 5.30, så vi kunne være i Newbury kl. 8. Solen skinnede, og vejret var fint, men det havde frosset om natten, så jeg var glad for at jeg ikke var juniorroer, da de skulle ligge i teltlejr i start/målområdet hver nat, eller roede nonstop toer, der havde måttet ro om natten.

I Newbury var startområdet mindre kaotisk end i Devizes, da kun enerne og juniortoerne skulle starte herfra. Mens jeg varmede op, blev jeg passeret af flere toere. Jeg undrede mig lidt, men fik senere at vide, at det var toere, der først var startet fra Devizes tidligt lørdag morgen.

Starteren var fornem, idet det var selveste borgmesteren i fuldt ornat. Rick var med som hjælper på dagens etape. Det var specielt en fordel, da sluserne i Reading var blevet lukket for hjælpere. I stedet var der lavet en ekstra overbæring ved Kennet flodens udløb i Themsen, hvor roerne kunne få forplejninger; men den var svær at finde for hjælpere.

Jeg kom godt afsted fra Newbury; men allerede i den anden overbæring var

jeg uheldig. Jeg kom forkert ned i kajakken, så den gled ind under brinken, så jeg kom ned på siden og tog vand ind. Heldigvis kunne jeg trække mig op uden at vælte; men jeg havde dog taget en del vand ind, så jeg måtte op og tømme kajakken. Jeg var dog heldigere end roeren foran mig; jeg kunne se, at han også tømte kajakken i overbæringerne. Da jeg indhentede ham, spurgte jeg, hvad der var galt - han havde slået hul i kajakken. På grund af uheldet blev jeg hurtigt indhentet af roeren umiddelbart efter mig, og vi fulgtes et stykke tid; men da de hurtige kapkajakker begyndte at passere, kunne jeg ikke følge med.



Jeg skulle have hjælp første gang ved Aldermaston efter 14 km, og på trods af uheldet havde jeg holdt en fart på over 10 km/t. Næste forplejningssted var Burghfield Bridge efter i alt 24 km. Da sluserne ind mod Reading ikke var tilgængelige for hjælpere, havde vi valgt, at jeg fik forplejning her, selv om der ingen overbæring var. Farten var stadig over 10 km/t, og jeg følte mig stadig godt roende. Kort før Reading nåede nummer 470 op til mig. Jeg

fandt senere ud af, at han hed Chris. Han sagde, han havde forsøgt at indhente mig over en længere strækning. Vi kom mere eller mindre til at følges resten af vejen. Næste gang jeg fik forplejninger blev ved Dreadnought Reach, hvor der var lavet en ekstra overbæring for at tvinge alle roere til land, så der var mulighed for at få forplejning efter Reading ved overgangen til Themsen, bl.a. fordi det var vanskeligt for hjælpere at komme til roerne de sidste 10-15 km på kanalen og de første 10-15 km på Themsen. Jeg var nu nået ud på Themsen, og det skulle nu blive lettere at ro. Der var mere vand og strøm og færre overbæring. De første 10 km, hvor Sonning og Shiplake sluserne blev passeret gik også fint. Efter Shiplake slusen svingede Themsen mod nord, og pludselig kom vi ud i hård modvind. Det kostede mange kræfter, at ro i den hårde modvind, og ved Marsh Lock ved Henley foregik overbæringen tværs over Themsen på en lang og høj træbro, hvor den stærke tværgående vind var meget generende. Jeg måtte ret hurtigt opgive at løbe over broen, dels fordi jeg var træet, og dels fordi jeg var bange for at kajakken skulle blive revet ud af hænderne på mig og falde fra broen ned i vandet. Den hårde modvind havde også kostet tempo, så farten var kommet ned i nærheden af 9 km/t fra Reading til Henley. Jeg fik den sidste gang forplejninger, hvorefter det gik videre. Jeg var blevet passeret af Chris i 470; men ind igennem Henley nåede jeg op til ham, specielt fordi vinden og motorbåde skabte generende bølger, som jeg klarede bedre i min turbåd, end han gjorde i sin "Tiger". Vi kom ud af Henley og passerede Temple Island. Herfra kendte jeg strækningen på ca. 15 km til etapemålet i Marlow, da det var den strækning, jeg havde roet på i dagene op til løbet. Det var en stor hjælp nu, hvor trætheden for alvor var begyndt at melde sig. Vi passerede Hurley, hvorefter der kun var fem kilometer tilbage. På det sidste stræk fra Henley holdt vi en fart på lidt over 9 km/t, og jeg nåede i mål ved Longridge Scout Camp efter 5 timer og 59 minutter, hvilket svarede til en fart på 9,7 km/t. Det gav en placering som nummer 18 på dagens etape, og en placering som nummer 19 sammenlagt. Natten mellem lørdag og søndag skiftede tiden til sommertid; men i programmet blev der gjort opmærksom på, at løbet ville fortsætte med at benytte Greenwich Mean Time (GMT) indtil løbet var slut, så vi ventede med at stille urene til vi nåede til London.

3. etape: Marlow-Teddington(Thames Young Mariners) - 60,2 km
 Tredje etape startede i Marlow, og da det kun var få kilometer fra Hurley, og jeg igen skulle starte sent - kl. 9.43, kunne vi sove længe. Rick havde lovet også at være hjælper på dagens etape, så han mødte også op i Marlow med sin familie. Igen havde det været frostvejr om natten, men ved starten skinnede solen fra en skyfri himmel, der lovede godt vejr. Dagens etape skulle være nemmere at følge for hjælpebilen; men trafikken kunne blive et større problem på dagens etape, dels fordi ruten nærmede sig London, og dels fordi der var lovet en del påsketrafik. På trods af de foregående anstrengende etaper, følte jeg mig oplagt til da-

gens etape, og selv om den var løbets længste, forventede jeg ikke, den ville blive så anstrengende som de forgående. Der var mere vand og strøm og færre sluser, så det skulle være nemmere at ro.

Der var gået betændelse i en vabel, så jeg pudrede den med klorhexidin og smurte hænderne i vandskyende creme med desinfektionsmiddel. Det var dog ikke så godt som Kerodex, så det første stykke tid gled pagajen i hænderne.



Starten gik, og jeg lagde ud i et godt tempo uden at forcere, og indhentede de to kajaker foran inden den første sluse ved Cookham. Den hurtigste fulgte jeg med til Boulter's (10 km), hvor jeg skulle have forsyninger. På trods af dette var jeg først i vandet. Desværre fik jeg ingen mellemtid, men fik at vide, at det gik godt. De hurtigere kapbåde begyndte nu at passere. Jeg nærmede mig nu Windsor. To kapbåde kom op, og jeg valgte at hænge på, og jeg kunne følge med uden at skulle presse mig selv. Ved Windsor var der dragebådsregatta med mange mennesker i vandet og på bredden.

Ved Romney-slusen lige nedenfor Windsor Castle, hvor jeg igen skulle have forsyninger, stak de to kapbåde fra mig i overbæringen. Overbæringen

foregik ude på en ø i Themsen, så hjælperne kom på hårdt arbejde, idet bilen skulle parkere på en parkeringsplads ved en park. Herfra skulle man ad en gangbro over jernbanen, og derfra over floden ud på øen og fra den ene ende af øen til den anden for at nå frem til overbæringen. Kort efter Romney passerede en større gruppe (4-5 kajaker) med de førende roere. De roede dog for hurtigt for mig. Oprindeligt skulle jeg have haft hjælp ved Bell Weir, da det passede med et 10 km's interval. Imidlertid lå slusen lige op til et stort hotel, der havde lukket for adgang for hjælpere. I stedet havde vi derfor aftalt, at jeg skulle have hjælp fra en park før, der lå umiddelbart ned til Themsen. Det var lige ved at gå galt. Jeg skulle helt ind i bunden af et S-sving, hvor jeg ville have foretrukket at få hjælp i tilbagesvinget, så ruten var kortest muligt. Mens jeg lå og fik fyldt min tomme drikkedunk op, opdagede jeg, at en lille gruppe, som Chris trak, passerede. Jeg blev lidt arrig, smed, hvad jeg havde i hænderne, og lagde fra land. Jeg forsøgte at rykke op til dem; men måtte igen sænke tempoet for ikke at syre til. Jeg kunne dog holde samme tempo som gruppen, og i overbæringen ved Bell Weir, var jeg så meget hurtigere, at jeg nåede op, og Chris og jeg roede fra de andre.



Senere fik jeg mellemtiden hertil. På det tidspunkt havde jeg holdt en gennemsnitsfart på ca. 11,5 km/t for 32 km. Rick var kørt til Penton Hook for at heppe; mens mine forældre var kørt til Shepperton, hvor jeg skulle have de næste forsyninger. Det var nær gået galt; mine forældre var kørt forkert, men heldigvis nåede Rick frem, så de fik vent om. Imidlertid var der trafikkaos ved slusen, da alle hjælpere skulle samme vej ind og ud, så det endte med, at min far måtte løbe en km med forsyninger, og kun lige nåede frem, før jeg nåede til slusen. Jeg var ved at være træt, og havde drukket al min væske, så det var heldigt, at han nåede frem. Tempoet var faldet til under 10 km/t på den sidste del, så gennemsnitsfarten var nede på 11 km/t. Chris var også medtaget og fik massage, før vi fortsatte. En af de roere, vi var roet fra, passerede os igen ved Shepperton, og han var nu så godt roende, at vi aldrig indhentede ham igen. De sidste 15 km var tunge at ro. Flere steder kunne jeg mærke, at der ikke var så meget vand, så det var godt vi var to til at holde tempoet oppe. Senere hørte jeg i BBC, at der var meget lidt vand i Themsen - jeg synes dog ikke, det føltes specielt lavvandet i forhold til de andre år. Jeg følte mig også uoplagt og ukoncentreret, set i back-spejlet var jeg nok ved at få et hedeslag, for solen havde bagt hele dagen, og selvom jeg havde drukket meget, var det sandsynligvis ikke nok. Slusen ved Molesey var ubehagelig, dels var jeg meget træt, og dels skulle man nedover en slideske, hvor kanoer normalt kunne glide ned over, og den var meget glat. Endelig fik vi Teddington slusen i sigte, og efter 5 timer og 49 minutter passeredes dagens etape mål. Det sidste stræk var farten nede på 9 km/t, så gennemsnitsfarten endte på 10,3 km/t, og placeringen blev en 17. plads på etappen.

En hård dag for både mig og mine hjælpere var overstået.

Den første del af dagens etape havde været smuk, med køn natur, mange flotte gamle bindingsværkshuse og både, bl.a. flere hjuldampere, mens den sidste del var præget af, at London nærmede sig.

4. etape: Teddington-Westminster - 27,9 km

Totalt havde jeg brugt 17 timer og 54 minutter for de første 173,3 km. Hvis jeg skulle ro hele løbet på 20 timer havde jeg 2 timer og 6 minutter til de sidste 27,9 km; realistisk regnede jeg med at kunne gøre det på ca. 2 ¼ time. Starten var lagt kl. 7.15, så man roede mod London på det udgående tidevand. Ifølge programmet øger tidevandet farten med ca. 4 km/t, så det er vigtigt at udnytte det. Vi skulle igen op kl. 4 for at nå ind til starten. Det havde igen været frost om natten, og der var stadig is på vandpytterne, da vi nåede til Teddington. Jeg behandlede den betændte vabel, gjorde kajakken klar og tog ud i god tid. Det var en flot morgen med klar sol og endnu en smule dis fra nattens frost. Fra Teddington var der start i to grupper; først blev de langsomme sendt afsted, og derefter de hurtigere både. Starten gik godt, jeg lå sammen med nogle toere, og vi holdt et højt tempo. På et tidspunkt ville de ikke længere følges med enere, så i stedet fulgte jeg med en

letvægts-Eagle, der de andre dage havde roet betydeligt hurtigere end jeg. I starten havde jeg besvær med at følge med; men efterhånden som vi kom ud i mere uroligt vand med strøm ved broerne og bølger fra motorbåde, var det efterhånden mig, der roede hurtigst. På grund af effekten af tidevandet, var det lidt svært at vurdere farten, men heldigvis havde jeg stadig rutekortet klistret fast på kajakken, og her var de største og mest markante broer på ruten ind mod Westminster illustreret. Da vi passerede Hammersmith Bridge, der var over halvvejs, havde vi kun lige roet en time, så det lovede godt. Vauxhall Bridge, der også er karakteristisk, dukkede op, og så var der kun et par kilometer tilbage. Chris kom nu op bag fra, og vi fulgtes det sidste stykke til Westminster Bridge, der dukkede op efter det næste sving, hvor Lambeth Bridge gik over Themsen. Ved Westminster Bridge valgte jeg ikke den højre bue, som de fleste gjorde; men roede længere ude i floden. Det gav mere manøvre frihed, hvilket var en fordel, da der var stærk strøm og både store strømbølger og bølger fra både, så jeg roede forbi opgangstrappen og vendte op mod strømmen for at ro ind. Jeg havde passeret mållinien under Westminster Bridge efter 1 time og 54 minutter, og på grund af den "korte" distance var jeg ikke særlig træt. Den officielle sluttid blev på 19 timer 48 minutter 41 sekunder, hvilket jeg var godt tilfreds med. Tiden rakte til en placering som nummer 18. 61 enere havde gennemført; den hurtigste tid var 16 timer 23 minutter 35 sekunder, den langsomste var 32 timer 03 minutter 23 sekunder. Til sammenligning var tiden for den hurtigste toer 18 timer 04 minutter 28 sekunder. Normalt er de hurtigste tider næsten ens for K1 og K2.





I øvrigt fortalte Chris mig bagefter, at roeren i Eaglen var væltet inde under Westminster Bridge.

Det var han nu i øvrigt ikke ene om. En del roere havde problemer i strømmen og bølgerne. Mange roede i kapbåde, som de kunne magte på det stille vand i kanalerne og den øvre del af Themsen; men ikke på den nedre del, hvor der var flere bølger fra både og lignende. Arrangørerne havde dog sørget for sikkerheden, idet der på den sidste etape var følgebåd med samt polokajakker i målområdet til at hjælpe roere i problemer.

Efter at have fået et fortjent varmt bad og trukket i en ny DW-sweet shirt, fik vi noget frokost og kiggede på resultattavlen. Derefter gik vi i London Aquarium, der lige var åbnet ugen før i County Hall lige ved mållinien, så Mathias kunne se hajerne, der svømmede rundt i tre-etagers akvarier. Mens vi var der blev de fodret med fisk af dykkere inde i bassinet.

Da vi kom ud nogle timer senere, kunne man allerede se et par meter mudret flodbred på Themsen, mens det havde været helt dækket af vand, da jeg kom i mål. Vi tog derefter tilbage til Hurley for at fejre resultatet på den lokale kro.

Vi havde endnu nogle dage i England, hvor vi holdt lidt ferie, inden vi igen tog tilbage over Harwich-Esbjerg torsdag d. 3. april. Turen fra Harwich til Esbjerg blev en slem vippetur med kuling fra nordvest; men fredag d. 4. april nåede vi velbeholdne tilbage til Roskilde, og en anstrengende, men spændende tur var slut.

Aksel Hadberg, Roskilde Fjords kajakklub

Gode råd til deltagere i Devizes-Westminster

Start planlægning i god tid.

Skaf hjælpere - helst både danske og engelske; de danske, som du umiddelbart kan tale med, og de engelske, der har det nødvendige lokalkendskab.

Find et centralt sted at bo.

Arranger transport.

Vælg kajakken til løbet ud fra overvejelser over hurtighed versus stabilitet.

Løbetræning i løbet af vinteren. Ture af 5 km er passende.

Træn overbæring - komme op af og ned i kajakken, løbe med kajakken.

Anskaf et lynlåsovertræk.

En del af rotræningen skal være lange ture - 20-30 km.

Find ud af hvilken type drikkevæske og mad, du vil benytte. Træn i at drikke - ½-1 liter pr. time.

Planlæg, hvor du vil have forsyninger.

Vælg alsidigt tøj, så du kan klare både varme og kulde - dette gælder specielt for K2, der skal ro om natten.

Overvej beskyttelse af hænderne - rohandsker e.lign.

Tag til England i god tid før løbet, og ro dele af strækningen igennem, hvis det er muligt - dette gælder specielt for K2'ere, der skal ro om natten.

Skal du ro K2 er det vigtigt at beregne en realistisk rotid da tidevandsvinduet ved Teddington er på kun ± 2 timer.

Der arrangeres faktisk løb over vinteren, hvor det meste af ruten roes igennem. Desværre kræver det imidlertid, at man kan komme til England til løbene.

Gennemkør hele ruten inden løbet. Udvælg de steder, hvor roeren skal have hjælp.

Hjælp kun de steder, hvor det er aftalt; men vær beredt til at ændre planer.

Lyt til roeren.

Giv roeren mellemtider - Tid, sluttid, hastighed.

Sørg for at have gode vejkort og detaljkort - eventuelt suppleret af egne tegnede skitser over adgangsveje til sluserne.

Vær i god form - det er også anstrengende at være hjælper.

Aftal kendetegn med roeren - specielt vigtigt for K2'ere, hvor man skal kunne genkende roerne om natten.



Som lovet i den trykte monster udgave indeholder den elektroniske udgave fotos fra Aksels deltagelse i Devizes-Westminster 2007 og listen med gode råd. Som Aksel i ”reklamen” for at melde sig til Devizes-Westminster i 2017 skriver, så er det noget der kræve at man begynder planlægning mindst et år i forvejen. Så hvis der er nogen der har fået mod på at deltage så tag en snak med Aksel i løbet af efteråret.

På forsiden viser det øverste målfoto (fra Finn R) tydeligt at Kevin og Marlis kommer i mål på en delt næstsidsplads 2 sekunder foran Yvonne. Redaktøren har fået et nyt lille kamera der som det fremgår af det nederste foto ved en torsdags roning i hvor vi er til amerikaner biltræf.

Langt om længe er det lykkedes redaktøren at bryde koden, det virker ikke at true med dykker fotos, det der skal til er ferie og familie billeder! Det har næsten været alt for effektiv, på trods af en fordobling af sidetallet har jeg stadig er par indslag på lager til næste nummer. Men hvis i har nogle linjer eller et par sider til bladet modtager redaktøren det meget gerne. Red.

Husk klubbrøning tirsdag og torsdag kl 18:30 og søndag kl 10:00

Ansvarshavende redaktør:
Karl Venzel Vejrup tlf: 40567376
Gyvelvej 12 B st.tv
4000 Roskilde

Indlæg til medlemsbladet kan sendes til ovenstående adresse eller emailen til: karl.vejrup@gmail.com

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigerer i indsendt materiale. Underlødige og injurierende indlæg kommer kun i bladet såfremt redaktøren finder dem morsomme og relevante.

Bestyrelsen:
Formand: Finn Petersen 43717113
Kasserer: Aksel Hadberg 46367384
Best.medl. Mads Jakobsen 46359015
Best.medl. Tom Søndergaard 30386241
Best.medl. Finn Roer Jensen 46564499

På RFK.'s hjemmeside: www.roskildekajakklub.dk kan læses flere oplysninger om klubben f.eks. vores love, kontingenter, navne på instruktører, mail adresser osv. Interesserede kan læse om klubbens instruktionskursus for nybegyndere. Webmaster er Finn R.

Roskilde kajakklubs kononummer i Nordea:
Reg nr. 2905 – Konto nr. 2551457098

Aktiviteter

Indkaldelse af forslag til generalforsamlingen Kontakt bestyrelsen inden nytår, hvis du har et forslag en ide eller noget andet på hjertet der skal op på forårets general forsamling.

24. oktober Standerstrygning med fest. Vi ror en tur kl. 14.00, hvis vejret tillader det, ellers løber vi eller går en tur. Standeren stryges kl. 17.00. Der er fest med spisning kl. 18.30. Tag gerne din partner med. Tilmelding er nødvendig og foregår ved at indbetale 150 kr. pr person på klubbens konto (Reg nr. 2905 – Konto nr. 2551457098) senest d. 20. oktober. Husk at skrive navn på indbetalingen. Alternativt kan man, senest d. 19. oktober, skrive sig på opslaget i klubben og betale de 150 kr. til festen.

19. november, kl 19.00 Gløggaften med æbleskiver og andet godt.

I vinterens løb bliver der afholdt vinsmagning. Flere oplysninger om det på et senere tidspunkt.

1. januar Nytårs-roning kl. 13.00. Bagefter ønsker vi hinanden godt nytår.