

Roskilde Fjords

Kajakklub

Brinchjemmet

Strandvejen 18

Veddelev

4000 Roskilde



Sommer 2015

Superinstruktør i høj sø	2
Og nu med navn ☺ !	4
World Cup på Bagsværd Sø	7



Superinstruktør i høj sø

Onsdag den 10. maj fik RFK besøg af Helle Stuart fra Hvidovre kajakklub igen. Helle har været her to gange før og begge gange var en succes.

Mon Helle havde noget nyt i ærmet, og kunne vi overhovedet gennemføre instruktionen, når vejrudsigten havde forudsagt op i mod 15 m/s. Udover, at det er en udfordring at ro i en så kraftig vind med tilhørende bølger, så bliver det en udfordring at øve teknik samtidigt. Det var det jeg tænkte søndag morgen. Selvfølgelig blev det en succes!

Dagen begyndte med morgenmad, præsentation af deltagerene og en snak om vores respektive erfaringer og forventninger til dagen. Dermed kunne Helle få et indtryk af holdet, der spændte vidt. Fra Aksel, der har roet siden 1972, til Nina begyndte i 2010 og forsat havde sin første tur i år til gode.

Da vi have spist, fik vi lidt teori om roteknik og fik at vide, at man ikke ror med armene, de holder bare pagajen. Det er benene og kroppen, som tager slæbet. Det at se på teknikken over vandet, om håndledet er strakt var kun af mindre betydning.

Det er teknikken under vandet, som er vigtig. Altså hvordan pagajen føres gennem vandet, om alle vores bevægelser samarbejder for at få båden mest muligt frem. Det hele begynder med benene; vi skal stemme meget mere imod fodsparket og overføre kraften gennem kroppen og videre ud i pagajen. Det er næsten samme teknik som en vægtløfter. De løfter ikke vægten med armene, men med deres tykke lår, stærke mave- og rygmuskler.

Brug benene og før pagajen lodret igennem vandet længst muligt - så går resten af sig selv. Voila!

Det skulle jo så prøves på vandet; men hvor øver vi så lige det - i dette vejr?

Efter en kort drøftelse blev det besluttet, at vi roede ned til Skomagerkrogen ved Frederiksborgvej. Der ville være bedst læ for bølger og vind, især hvis den drejede mere over i Nordvest. I stedet for at ro ud af havnen kunne vi sætte i vandet ved surfernes platform på sydmo- len.

Der var forsat en del betænkelige miner, en tog hjem; men alle andre

tog afsted, også Nina, der fik sin sæsondebut i det værste vejr, hun nogensinde havde roet i.

Nogle få satte kajakken i vandet i havnen, men en enkelt tåbe roede ud igennem havnehullet. Det gik naturligvis godt.

Skulle uheldet være ude, så var hjælpen meget nær, da Roskilde Brandvæsen havde deres dykkerteam med redningsbåd liggende i havnen. Jeg tror, de tænkte, at vi var gale, når vi tog ud i det vejr. Men det var vi faktisk ikke - for vi fik alle en super oplevelse.

Nok blæste det meget, men vi roede på lavt vand tæt på kysten langs campingpladsen. Ingen var rigtigt bekymrede, nogle måske lidt spændte. Nede i Skomagerkrogen fik vi så øvet en del hurtige starter - for så midt i skyndingen at skulle ro hurtigt baglæns, ikke så let, når der lægges kræfter i. Vi skulle ro med "lim under arme" og med strakte arme, dog ikke samtidigt.

Vi fik lært at "smøre" madpakke? med pagajen, klappe med pagajen, at ro sidelæns og tage pagajen under båden.

Alt sammen for at få kontrol med båden og for at lære at pagajen er din ven, som kan redde dig, når noget pludseligt sker.

På vejen tilbage fik vi lige taget tre hurtige starter igen, hvor vi fik sparket godt imod fodsparket. Det at skulle mobilisere alle kræfter for at starte hurtigt viste sig at være ret udmattende.

Vinden var aftaget en smule, så nu var der to tåber, der rodede igennem havnehullet på hjemturen. Også denne gang gik det godt.

Hjælpen var nu endnu tættere på, da redningsbåden sejlede ud samtidigt med roerne kæmpede sig igennem bølger fra alle sider i havnehullet.

Efter et dejligt kort men varmt bad, fik vi frokost, kaffe og dejlige cupcakes med rabarber. Det var naturligvis Marlis, der igen havde slået til.

Efter maden forklarede Helle om intervaltræning, om forskellige gear fra I1 til I6. Vi hørte om programmet, der omtales som ?

Spionen?. Et program, blev udviklet i DDR, men som blev afluret af danske kajakroere. Vi blev enige om at intervaltræning er noget, som vi skal gøre mere ud af.

Det er så op til os selv, måske skulle vi også prøve ?Spionen?. /

John Topp

Og nu med navn ☺ !

Ja, i sommeren 2007 fik jeg min længe ønskede Spica, og den var lige, som jeg havde håbet på, at den skulle være. **Lyserød!**

Jeg tror, at der var flere i klubben(nok mest mændene), der ikke troede deres egne øjne, da de så den første gang. "Har hun virkelig købt en lyserød kajak?". Nu efter snart 8 år, har de fleste (mænd) vel vænnet sig til den eller rettere sagt til farven.

Fra dag et af har jeg været begejstret for min kajak. Hvis I viste, hvor meget der bliver heppet ekstra på min kajak til de forskellige løb, eller hvor mange småbørn der får øje på præcist min kajak, eller hvor mange af de nye kursister, der omtaler den og er begejstrede over, at der også findes kajaker i andre farver end de gængse, eller alle de mange kommentarer den får fra folk i robådene på fjorden. Kort og godt en Spica, især en lyserød én, er en super dejlig kajak, og den har givet mig masser af gode oplevelser, den har været over landegrænsen flere gange, den har været ubåd, i den har jeg nydt bobler til solnedgangen, den har hilst på mange dyr, fiskeørne, havørne, sæl, marsvin, flere arter af fisk, odder, andefugle osv., men alt det uden et navn.

Så syntes jeg efterhånden, at min lyserøde Spica med al den opmærksomhed omkring sig, havde fortjent et navn. Finn Roer havde bestilt numre, klistermærker, til alle klubkajakkerne, og her øjnede jeg chancen for også at få trykt sådan et klistermærke. Således gik det til, at jeg fik trykt et klistermærke med navn til min lyserøde Spica.

Og søndag den 22. marts 2015 til klubroningen, knap 8 år efter at jeg fik købt kajakken, fik min kajak omsider sit navn. Traditionen tro skulle der en lille tale til og bobler, der blev hældt ud over min lyserøde Spica, og kransekage efter roturen.

Min kajak fik navnet 'Pink Dream', og det fik den, fordi min drøm om at ro kajak altid har været 'lyserød', det er den glade drøm om at ro derude i den skønneste natur alene, sammen med Finn Roer eller sammen med mine gode klubkammerater, drømmen om gode og sjove oplevelser.

Hvorfor skrive sådan en historie i klubbladet, spørger du måske?

Jo, det er bare for at sige, at der er ingen begivenhed i vores klub, der skal være for lille til at blive fejret. Og måske kan denne historie bidrage til, at andre kajaker også kan få sig et navn. Måske en ny tradition?

Så nu kan I hilse pænt på min kajak, fordi den nu har et navn ☺.





Når dette læses, så er instruktionen slut for i år, og man vil se nye ansigter i klubben. Der ønskes tillykke til de nye ansigter, der i øvrigt kan ses på forside fotoet som Finn R har leveret.

Roskilde Brandvæsen var som det fremgår af Finn R foto øverst på side 5, klar til at yde assistance i forbindelse med superinstruktionen.

Dåben af Pink Dream er selvfølgelig foreviget af Finn R. Med til historien om den **cyklamefarvede** kajak hører at enkelte klubmedlemmer i første omgang troede at farven var et resultat af en fejlproduktion. Men da Marlis stædigt holdt fast i farven var helt rigtig, begyndte mistanken om der var tale om en skjult reklame for et udenlandsk teleselskab at brede sig. Hvis ikke Deutsche Telekom havde trukket sig som sponsor for cykelholdet i efteråret 2007, havde et par af klubbens kreative sjæle med sikkerhed udstyret kajakken med en reklame eller to.

Billedet ovenfor er taget Sankt Hans aften, med redaktørens nye vandtætte kamera. Til trods for en god vestenvind var der 4 modige begyndere med på at ro over fjorden sammen med en erfaren roer og 3 instruktører. Men heldigvis endte vi med at ro til Roskilde via Sankt Hans så vi slap



World Cup på Bagsværd Sø

Den 31. maj var Hanne og jeg ude at se World Cup kajakløb på Bagsværd sø. Der var deltagere fra hele verden, og det var faktisk rigtig interessant at se på. Der var meget stor klasseforskel. På de lange løb kunne enkelte deltagere godt komme en hel omgang bag efter; men i front var det tæt, og Danmark klarede sig godt i adskillige løb.

Det var også interessant at se de kæmpe mobile værksteder landsholdene havde med fra rundt omkring i verden. Alt i alt en fin dag med solskin og en masse kajaker og solskin over Bagsværd Sø.. Dette kæmpestævne fik praktisk taget ingen omtale i mediernes; men Kronprinsen havde opdaget stævnet og var ude at se på. Finn P.

Det lovede indlæg om årets sommertur til Unnaryd i Sverige nåede ikke frem til redaktøren inden deadline så i må nøjes med et foto af nogle af deltagerne der er roet ind i "Åkandesøen". Farven på kajakspidsen nederst til venstre tyder på at Marlis har fået lov til at låne kameraet. Da redaktøren er lidt lav på nye dykkerfoto håber han at indlægget kan bringes i næste nummer.

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 kontonummer i Nordea:
Reg nr. 2905



8. august afholdes Dalslands marathon i Sverige 55 km. Se mere på www.kanotmaraton.se

9. august Vikinge svøm. Vi hjælper igen i år med at holde styr på svømmerene som skal svømme fra Vigen Camping og ned til Vikingehavnen, i flere hold. Vi mødes ved bådhuset kl 10:00. Kontakt Finn P hvis du har tid og lyst til hjælpe med denne opgave.

30 august kajak løb i Sydsverige på Rønne Å Det kunne være en mulighed hvis man vil opleve lidt nyt se mere på www.roddochkanot.se

22. august: Esrum Sø rundt

5. september: Tour de Gudenå. Redaktøren har ikke hørt om nogen planlægger at deltage, men det er jo ingen forhindring et Se mere på www.tourdegudena.dk

Husk der er Grill hver anden torsdag - se opslag i klubben.