

MAGASINET

kano & kajak

Marts 2010 · nr. 1

DUBAI



SET FRA EN
SURFSKI

OG...



Adam Spliid

– på skolebænken



TALENTET ANNEMIA

NÅR DANMARK VISER TÆNDER

– DANMARK RUNDT I HAVKAJAK

indhold



Olortin henis alisit etuer
Secte iriustis eugiamc. 9



Olortin henis alisit etuer
Secte iriustis eugiamc. 21



Olortin henis alisit etuer
Secte iriustis eugiamc. 36



Olortin henis alisit etuer
Secte iriustis eugiamc. 42

artikler

4 La facilit lam veratuer
suscilit ad minim ipit alis.

8 La facilit lam veratuer
Eniamco nsenis eugiate et, qui bla ate-
tum zzriusto odoloreet alismodit, quam
do odolum zzriusto odo.

22 La facilit lam veratuer
suscilit ad minim ipit alis.

nyt & nyttigt

7 La facilit lam veratuer
suscilit ad minim ipit alis.

12 La facilit lam veratuer
Eniamco nsenis eugiate et, qui bla ate-
tum zzriusto odoloreet alismodit, quam
do odolum zzriusto odo.

36 La facilit lam veratuer
suscilit ad minim ipit alis.

kolofonen... Magasinet Kano & Kajak

Udgiver
Dansk Kano og Kajak Forbund
Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: 4326 2094
Åbningstid:
Hver dag 10-15
dkf@kano-kajak.dk
www.kano-kajak.dk
isnn 0900-8438

Ansvarshavende
Ole Tikjøb
Formand, DKF
tikjoeb@post.tele.dk

Kontaktperson DKF's sekretariat
Christian Jacobsen
Direktør
Mobil: 2081 5472
christian.jacobsen@kano-kajak.dk

Faglig redaktør
Anders Krintel
Mobil: 3190 0977
anders@krintel.dk

Annoncer
Annoncechef
Klaus Selck
Mobil: 2034 3045
klaus.selck@gmail.com

Redaktion
Journalist Lars Bo
AL Kommunikation
Mobil: 2123 8856
lb@alkom.dk

Layout
Karin Fredsøe
Tilde Grafisk
Mobil: 2138 4070
karin@tildegrafisk.dk

Tryk
Mediehuset Mors
Elsøvej 105
7900 Nykøbing Mors
www.mf.dk

Oplag
20.000 ex.

Distribution: Postomdeles til klubber og medlemmer under DKF. Modtager du ikke bladet, ret henvendelse til din klub.
Tekst og fotos fra Magasinet Kano & Kajak må ikke gengives uden tilladelse fra DKF. Tips og kommentarer kan mailes til redaktion@kano-kajak.dk.

Velkommen til Magasinet Kano & Kajak



Ole Tikjøb
Præsident
Dansk Kano og Kajak Forbund

Efter fem års pause er Dansk Kano og Kajak Forbund nu tilbage med et GRATIS magasin om kano og kajak.

Magasinet sendes til samtlige medlemmer seks gange årligt, i alt 120.000 eksemplarer. Ambitionerne er store for det nye magasin, som du står med første nummer af. Magasinet er et livsstilsmagasin for kano og kajakentusiaster. Indholdet bliver historier om eliten, kap, surf, fos, kano, hav, interviews, rejser og destinationer, grej, gear, test, internationalt stof, fagindlæg, kalenderstof, debat og læserindlæg.

Indholdet indbyder også almindeligt friluftssinteresserede til at læse med. Fagredaktør på det nye magasin er den kendte kano- og kajakentusiast Anders Krintel fra Vejle Kajakklub.

Magasinet udgives i samarbejde med Mediehuset Mors, der vareta-

ger annoncesalg, tryk og distribution. For redaktionen står freelance journalist Lars Bo fra AL Kommunikation, mens det grafiske arbejde og opsætning laves af grafiker Karin Fredsøe fra Tilde Grafisk.

For klubberne er det nye magasin en hjælp til at holde medlemmerne i kontakt med kano og kajak sporten både sommer og vinter. Magasinet kan inspirere til nye initiativer og til endnu bedre udnyttelse af de mange aktivitetstilbud, som DKF har til roere og padlere. Magasinet Kano & Kajak er til for læserne og vil tage form efter de ideer og historier, som ledere og aktive sender ind. Vi kan kontaktes på redaktion@kano-kajak.dk. Se også kontaktoplysninger i kolofonen.

God læselyst



Turkajak
Arrow turkajak i ny let udgave på 12,5 kg. fra kr. 12.999,-

Havkajak
North Shore nye opdateret modeller til kr. 18.999,-

Kapkajak
Zastera kulfiber kajaker fra kr. 12.999,-

STRUER
kajak

Industrivej 12 · DK-7600 Struer · Tlf. 97 85 11 37 · www.struerkajak.com
Åbningstider: Mandag-fredag 09.00-17.00 · Lørdag 10.00-14.00



Tekst og foto: Lars Bo

ANNEMIA spejder efter OL

- Det er godt nok koldt!

Annemia Pretzmann trækker skuldrene op over ørene og kigger ud af vinduet.

Kigger på en søndag morgen sidst i januar.

Kigger på Remstrup å.

Kigger på minus to grader.

Vi sidder i klublokalet hos Silkeborg Kajakklub.

Om få minutter skal hun ud på den iskolde å til en padletest over 2.000 og 200 meter.

Vintertest

17-årige Annemia Pretzmann er med på det danske U-18 landshold, og sammen med de øvrige landsholdsroere for

ungdom og senior er hun til vintertest i Silkeborg, som er Kraftcenter under DKF. Dagen før blev hun testet på land, i løb og styrketræning.

- Jeg kan godt li' at blive testet, så jeg kan se, om jeg har forbedret mig hen over vinteren. Også selv om det der med løb ikke lige er mig, smiler hun.

Padling er mere Annemia, og selv om hun trækkes med en fiber, håber hun at komme på vandet.

Finn Pape, Kraftcentertræner i Silkeborg Kajakklub, råber efterfølgende hendes navn op blandt de roere, der skal testes.

- Så må jeg i samråd med landstræner Michael Fjeldvig finde ud af, om jeg er klar, siger hun.



På hjemmebane

Annemia er på hjemmebane i Silkeborg.

Her bor hun hos forældrene Janne og Claus.

Det samme gør lillebror Casper på 14 år.

Han er i øvrigt også til vintertest, med drenge U-14.

Som Annemia og Casper ror Janne og Claus i Silkeborg Kajakklub, men det er ikke forældrene, der har trukket Annemia ind i sporten – det er faktisk omvendt.

- Mine forældre begyndte først at ro for et par år siden på motionsplan. De var jo alligevel i klubben meget af tiden for at hjælpe og følge Casper og mig. Nu er de så selv begyndt at ro og er frivillige hjælpere til stævner, siger hun.

Selv har Annemia været med i syv år. Kun 10 år gammel blev hun bidt af kajak.

- Jeg har altid været glad for vand. Som 10-årig svømmede jeg meget og gik til håndbold. Men en dag stod jeg her i ka-

jakklubben. Jeg kan ikke huske, hvem eller hvad, der fik mig til at prøve kajak. Men efter bare en enkelt tur på åen var jeg solgt, og så har jeg været her lige siden, siger hun.

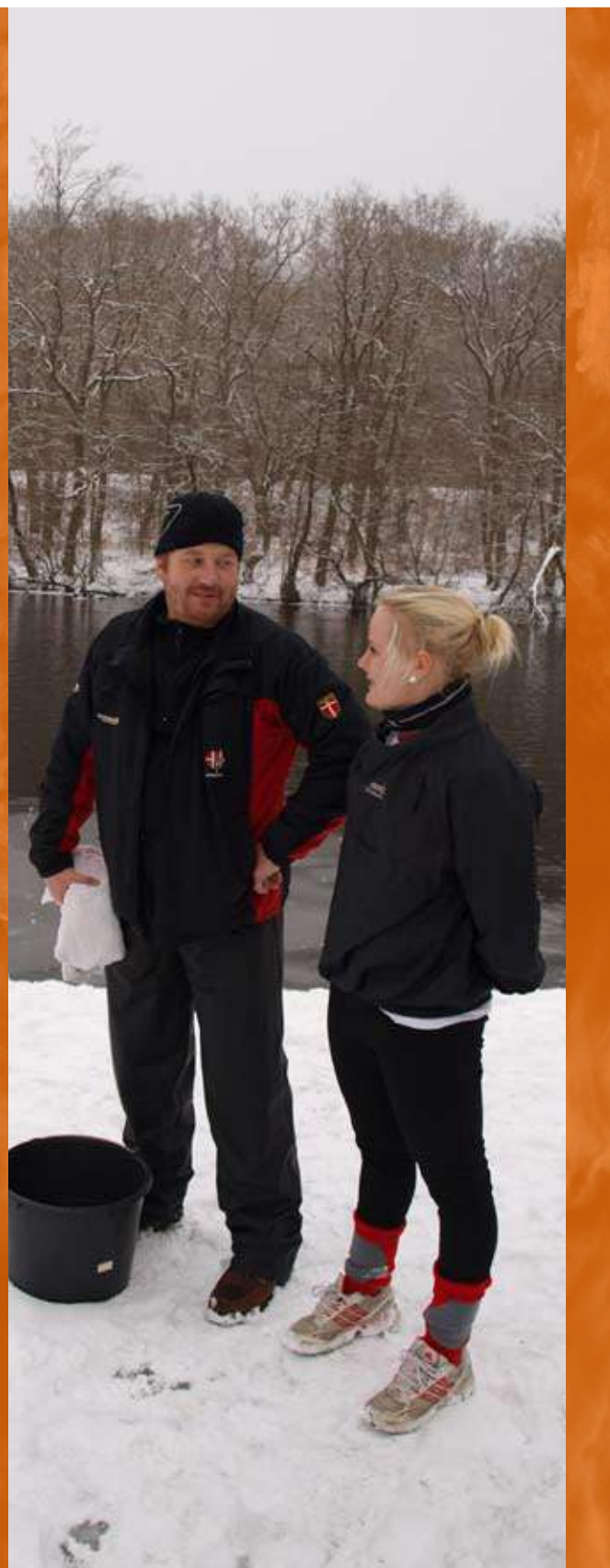
Som 12-årig deltog Annemia i sit første stævne. Svømning og håndbold blev lagt på hylden, og siden har der kun været kajak.



Min allerbedste ferie var da jeg fik lokket lille Jens og store Robert med på kanoferie i Rom sø...



DEN FERIE GLEMMER VI ALDRIG...



» For at nå sine mål træner Annemia mindst 12 gange om ugen, morgen og eftermiddag, foruden deltagelse i stævner og landsholdsaktiviteter. Om vinteren løber det op i 16 timer om ugen, om sommeren 18.

På landsholdet

Det åbenlyse talent førte for tre år siden Annemia ind på landsholdet. Siden har hun høstet mange flotte resultater med nordisk guld og en femteplads ved VM i maraton i Portugal sammen med Maribos Sofie Jørgensen som de foreløbige højdepunkter.

Og det er foreløbige højdepunkter, for den ambitiøse Silkeborg-roer stiler endnu højere.

- På kort sigt er det min ambition at komme i finalen til EM i Moskva til sommer. På lidt længere sigt er det at komme med til OL, enten i London eller i Rio, siger hun.

Hendes foretrukne er K1 og K2 med Sofie Jørgensen på maraton. Sprint er ikke hendes livret, men efter 200 meter er kommet på tale til OL, er Annemia også til at tale med.

- Jeg er overhovedet ikke sprinter. Det er jeg lidt for tung i kroppen til. Men kommer 200 meter på OL-programmet, må jeg til at lære at ro de korte distancer, siger hun.

12 gange træning

For at nå sine mål træner Annemia mindst 12 gange om ugen, morgen og eftermiddag, foruden deltagelse i stævner og landsholdsaktiviteter. Om vinteren løber det op i 16 timer om ugen, om sommeren 18.

Desuden passer Annemia sin skole på teknisk gymnasium, hvor hun læser HTX på andet år på den fireårige Team Danmark linie.

Ud over kajak og skole bliver der ikke tid til meget andet.

- Indimellem ser jeg mine venner, men det er mest om vinteren. Om sommeren står den kun på kajak, siger hun, inden hun rejser sig for at klæde om til dagens test.

Udenfor er flere af hendes landsholdskolleger allerede på vandet.

Snart dukker Annemia også op, og efter en snak med landstræner Michael Fjeldvig henter hun sin kajak og bærer den ned til bådebroen.

Hun tager en æresrunde, så jeg kan få billeder med hjem.

- Det er super, råber jeg ud over åen.

- Super, griner Annemia og forsvinder bag træerne i det fjerne.





DUBAI

SET FRA EN SURFSKI

fedt løb – fed træning

For en OL-sølvvinder er en plads som nummer 55 så langt nede på resultatlisten, at det ikke er værd at snakke om.

Vi gør det alligevel.

René Poulsens resultat er nemlig værd at bemærke, for det kom i land langt væk hjemmefra og i en disciplin, som er helt nyt land for den ambitiøse kajakroer fra Maribo Kajakklub.



Vi sidder i kantinen på Københavns Tekniske Skole på Nørrebro. Her er René Poulsen ved at slå de sidste streger i sin uddannelse til tømrer.

Forinden har jeg været på værkstedet og set ham føre stregerne fra teori til praksis på en spånplade.

Vi runder også teorilokalet, så journalisten lige kan få et indblik i, at det ikke er så simpelt, som det ser ud.

Jeg indrømmer, at jeg er på udebane i tømrerfaget. I kantinen føler jeg mig bedre hjemme. Her skal det nemlig ikke handle om streger og vinkler på et tagspær, men om René Poulsens deltagelse ved Dubai Shamaal 2009, det uofficielle VM i Surfski, der blev afviklet i december.

- Jeg er ikke så god til Surfski.

Rene Poulsen griner og genkalder sig oplevelsen på den 20 kilometer lange strækning rundt om nogle øer, der udgør »hele verden« i havet omkring golfstaten.

- Faktisk roede jeg så langsomt, at jeg på et tidspunkt blev overhalet af en pige. Det irriterede mig voldsomt, smiler han.

En placering som nummer 55 blandt de 84 deltagere, en lille halv time efter vinderen Tim Jacobs fra Australien, var heller ikke det, René Poulsen var kommet til Dubai efter. Han havde lyst til at gøre indhug i den samlede præmiesum på 60.000 dollars, men måtte sande, at der er stor forskel på kortbane roning og surfski.

- Det er en stor udfordring at ro på tre meter høje bølger. Det er hårdt arbejde bare at gennemføre, for jeg røg i vandet mange gange.

Surfski er en smal og hurtigtgående havkajak. Kajakken er bygget til at blive padlet i store bølger, hvor man kan surfe ned af dem.

Første gang, René Poulsen prøvede at deltage i et surfski-stævne var i august sidste år, hvor han var inviteret til Nelo Summer Challenge i Portugal.

- Det var sjovt at prøve. Og en stor oplevelse, for Nelo Challenge fandt sted samtidig med et kæmpe beach party.

Under stævnet nævnte René Poulsen Dubai for Nelo-folkene. De tilbød at stille en båd til rådighed, hvis han ville med.

Tekst: Lars Bo / Foto: Lars Bo og René Poulsen





Selv om det er gratis at stille op, koster det alligevel mange penge at være med, når man selv skal betale for flybillet og hotelophold.

Trods den beskedne placering i Dubai har René Poulsen langt fra mistet lysten til at stille op i surfski stævner.

- Det var et fedt løb – og så var det en fed omgang træning. Faktisk er surfski rigtig god intervaltræning med mange temposkift. Det kan jeg sagtens bruge i min almindelige træning.

Han har allerede planer om at stille op til dette års udgave af Nelo Summer Challenge, hvor han håber på en placering i top 10. Om det også bliver til en gentagelse i Dubai, er et åbent spørgsmål.

- Selv om det er gratis at stille op, koster det alligevel mange penge at være med, når man selv skal betale for flybillet og hotelophold.

Internationalt er surfski en stor sport med mange stævner og store præmiepenge. I Danmark er sporten lille, men René Poulsen tror, surfski også kan gå hen og blive rigtig stort i Danmark.

- Selv om vi ikke har de største bølger i verden, er der masser af muligheder for at lave løb herhjemme. Det kunne eksempelvis være et løb mellem Danmark og Sverige. Det handler om at finde nogle sponsorer, der vil være med. Kan man finde dem, kan surfski blive rigtig stort.



Fred og ro – UDEN svigermor – fantastisk ferie med lillemor :)



Tekst og foto: Anders Krintel



Videreudvikling af Forerunner

310xt er en slags videreudvikling af Forerunner 205 og 305. Den har som noget nyt trådløs overførsel af data til ens computer, og som dens anden »ja-selvfølgerig-ide« har den indbygget en vibrationsalarm, som vi kender det fra mobiltelefoner. Det er endog meget smart, når man løber eller cykler i trafik, eller hvis 310xt sidder under et par tykke ærmer. Da 310xt sad på kajakken og vibrerede for hver 1000 meter, satte det hele båden i og efterlod absolut ingen tvivl om beskeden.

Efter lidt irritation over alt for mange små poser med kabler og stik i kassen, da jeg pakkede 310xt ud, overgav jeg mig hurtigt, for mage til let opstart er ikke set før. Man bliver lynhurtigt guidet gennem en opsætning, hvor man bliver spurgt om vægt, alder, højde, køn, træningsniveau mm, og så er det

egentligt bare afsted. Jeg savnede dog en dansk quickstartsguide (Der er fem andre sprog med i pakken)

På min første tur i kajakken roede jeg et program, der varede godt over 1 time, og her blev jeg rigtig irriteret, for jeg havde indstillet displayet til at vise fire datafelter, og således levnes der kun fire cifre til stopuret. Efter en time forsvandt sekunderne, og der var kun timer og minutter tilbage, hvorefter det var umuligt at fortsætte med mine 40/20 og 33/30. Jeg har tidligere skrevet til Garmin for at få dette lavet om. Antallet af timer er rasende uinteressant i forhold til sekunderne, når man indervaltræner. Og da der er tale om en trænings-GPS for folk der træner, så er det en brøler. Altså må man nøjes med 3 felter, for at få et felt der er stort nok til et ordentligt stopur. Mit første minus.

Garmin 310xt

Som nærmest fanatisk GPS-bruger, men også som ekspert i at drukne samme, var det en lettelse, at Garmin langt om længe har fremstillet en trænings-GPS, der kan tåle et liv sammen med en kano-/kajakroer.

Jeg har personligt ødelagt syv garminmodeller og har derudover kendskab til adskillige andres problemer med vandtætheden. Garmin har vedholdende nægtet, at det var vandet, der var et problem, når vores Forerunner 205'ere og hvad de nu allesammen hedder, bare er holdt op med at virke. Ikke en eneste model har jeg derimod slået ihjel efter, at jeg konsekvent begyndte at putte dem i vandtætte poser fra fir-

mæet Aquapac. Garmins tidligere trænings-GPS'er har alle den specifikation, at de kan tåle at ligge på 1 meter vand i 30 minutter. Logikken er bare ikke, at de så kan tåle vand på 0 meter i mange mange timer.

Så med den skepsis lod jeg, som det første efter modtagelsen, 310xt ligge 3 døgn på bunden i min søns akvarium, hvilket ikke lod til at påvirke den. Specifikationen er da også vandtæthed til 50 meter. En urmager fortalte mig engang, at fagfolk i den branche anser 200 meter for at være den specifikation, der skal til, for at et urs pakninger kan holde til saltvand i mange år, men 310xt er næsten helt gummiarmet og virker meget robust, så jeg tror på den denne gang.



Det andet minus ved 310xt er, at der ikke følger en holder med til ens cykelstyr. Denne skal købes separat for intet mindre end 199 kr. Dette er for fedtet, når der er tale om en luksusmodel til multisport, og jeg vil anbefale, at man i stedet bruger 99 kroner på en urholder fra Max-kayak i stedet. Så har man dels en sugekopholder til båden, og samtidig passer skum-klodsen fra Max' holder perfekt ned over de fleste cykelstyr.

Dyr GPS

Tredie minus er prisen. Jeg har lidt svært ved at forliges med, at 310xt koster 2.699 kroner i vejledende udsalg. (Dog set til 2.306 på nettet). Det er rigtig mange penge for en GPS. Forerunner 305 har jeg fundet til 1297, og er man ligeglad med pulsmåleren, koster en Forerunner 205 kun 801 kr. Her skal det indskydes, at Garmin aldrig, overfor mig, har tøvet med at bytte druknede GPS'er. Så hvis man blot træner for hyggens skyld et par gange om ugen, og bare vil vide hvor hurtigt og hvor langt man ror, skal der altså stå »205« på ønskesedlen.

Det fjerde fradrag er ret besynderligt. 310xt lå tændt på mit skrivebord, mens jeg var på arbejde, og i dette tidsrum »bevægede« den sig 3,5 kilometer. Dette skyldes sikkert en eller anden forklaring, der har med unøjagtigheder i den geo-stationære satellitbane at gøre, men det får mig til at tvivle på nøjagtigheden.

Femte problem opstod, da jeg skulle se mine data på computeren. Efter at have installeret softwaren lige efter bogen,

gik der meget lang tid og flere forsøg inden, jeg kunne få trådløs forbindelse mellem pc'en og GPS'en. Da mine data endelig var overført, valgte GPS'en at gå tilbage til fabriksindstillingerne. Meget irriterende, men så var det jo heldigt, at opsætningen var nem. Den slags småfejl plejer Garmin dog at udbedre. Det kræver blot, at man løbende opdaterer sin enhed med nyeste software. Det medfølgende pc-software virker i øvrigt fint. Man får et godt overblik over sin træning.

Og så til det med batteriet, for her kommer det sjette minus. På kassen lover Garmin op til 20 timers batterilevetid ved intens træning. Jeg tog 310xt på en morgen kl. 7 og startede stopuret. Kl. 21.15. var der ikke mere strøm. Godt 14 timer. Skal jeg være lidt kæk, så tror jeg kun lige, jeg ville kunne klare en ironman inden for den tid, men nu var det jo kano og kajak vi ror, og 310xt er en trænings-GPS. Skal man på seriøse langture i vildmarken, er det fx eTrex eller Oregon-serien, man skal over i, for her bruger modellerne almindelige løse batterier, og man står ikke i ødemærken og mangler en stikkontakt. Og husk så en vandtæt pose.



Plusser

- Vandtæt
- Rigtig mange funktioner
- Finder satellitterne lynhurtigt
- Smart opstart
- Trådløs overførsel af data
- Lækker rem
- Pulsmåler medfølger.
- Noget mindre end 205 og 305.

Minusser

- Mangler quickstartguide på dansk
- Mangler cykelstyrsholder
- Stadig en stor klods om armen.
- Meget høj pris
- Træge knapper
- »Bevæger« sig når den ligger stille.
- Træls stopur ved 4 datafelter.
- Batteriet holder ikke de 20 timer.

SEA Challenge FYN 2010



Tekst og foto:
Marianne Kjær, SportEventFyn

Hvad skal du lave i uge 31?

Vi har en god ide. Tag din pagaj under armen og stil til start i Sea Challenge Fyn 2010, når startskuddet lyder for syvende gang i Svendborg Havn. Turen rundt om Fyn er for dig, som vil udfordre dig selv, uret og dem i kajakken/båden ved siden af. Det er en konkurrence, hvor alle kan deltage på deres eget niveau. Turen er dog ikke for nybegyndere og kræver en del timers roning i armene.w



Fred og ro – UDEN svigermor – fantastisk ferie med lilleemor :)



Så er du konkurrencemenneske, kribler kaproningen i dine knoer, og er du klar til at udfordre dig selv på den ultimative måde, så kast dig ud i det og vælg »Sea Challenge Fyn – Marathon«.

Noget for enhver smag

2010-udgaven af Sea Challenge Fyn byder på nye udfordringer og muligheder. Det vil således være muligt at tilmelde sig én af i alt tre forskellige ture; Marathon-, Standard- og Weekendturen.

Marathon er den klassiske Sea Challenge Fyn-rute hele vejen rundt om Fyn inkl. den 80 kilometer lange »Kongeetape« på løbets femtedag. Denne distance er for de virkelig seje, og der vil som hidtil blive afholdt DM i Havkajakmarathon på denne distance. Så er du konkurrencemenneske, kribler kaproningen i dine knoer, og er du klar til at udfordre dig selv på den ultimative måde, så kast dig ud i det og vælg »Sea Challenge Fyn – Marathon«.

På *Standard-turen* kommer du også hele turen rundt om Fyn. Du undgår dog kongeetapen, som erstattes af en »almindelig« etape på løbets 5. dag. Denne etape har mål i det lille hyggelige fiskerleje Bregner, hvorfra der vil være transport af både roere og fartøj til den fælles målseance, spisning og overnatning i Kerteminde. Etapen fra Bogense til Bregner har en længde, der svarer de øvrige etaper, så hvis du er vant til at ro mange kilometer om året og elsker lange distancer, men aldrig har haft lyst til at forsøge dig med det mere ekstreme, så er *Standard-turen* lige noget for dig.

Standard-turen er den oplagte mulighed for dig, der gruer for Fyns Hoveds voldsomme vand og ikke bryder dig om tanken om at skulle sidde i en kajak eller inrigger en hel dag.

Forlænget weekend på Fyn

Endelig er der den helt nye *Weekend-udgave*, som er en tredages tur fra Bogense til Svendborg. Man tilslutter sig de øvrige sea challengere i Bogense og begiver sig sammen med dem ud på Sea Challenge Fyns 5., 6., og 7. etape. Weekendturen er ca. 100 km i alt, idet 5. etape på denne tur er identisk med 5. etape på *Standard-turen*, og den egner sig perfekt til dig, der ikke har mulighed for at rive en hel uge ud af kalenderen og vie den til roning. Mange travle familie-

fædre eller -mødre har meget andet end bølgerne, der rykker dem i ærmet, men vi synes ikke, at de skal snydes for at være med, når Sea Challenge Fyn-karavanen ruller i uge 31. Vi tilbyder derfor en forlænget weekend på de fynske bølger med masser af sportslig udfordring og smuk natur.

Primitiv overnatning og forplejning på 1.klasse

Ud over selve konkurrencen sørger Sea Challenge Fyn for primitiv overnatning i hver af målbyerne, forplejning i form af morgenmad og frokost samt fragt af din bagage, så den er tilgængelig, når du kommer i land. Der lægges fræ arrangørernes side stor vægt på at være så behjælpelige som muligt, så man som deltager kun skal bekymre sig om én ting, nemlig udfordringen på vandet.

Når man om eftermiddagen kommer træet i mål efter en lang dag på det våde element, lægges der som altid op til hygge i målbyen. Målbyens roklub har forberedt et lækkert aftensmåltid, og der vil være mulighed for at se sig omkring og nyde en skøn aften omgivet af glade ligesindede og ægte fynsk stemning.

LÆS MERE

Du kan læse mere om Sea Challenge Fyn 2010 og tilmelde dig på vores hjemmeside www.seachallengefyn.dk

Siden vil løbende blive opdateret med nye informationer og spændende nyheder fra planlægningen af årets udfordring på de fynske bølger.





Der lægges fra arrangørernes side stor vægt på at være så behjælpelige som muligt, så man som deltager kun skal bekymre sig om én ting, nemlig udfordringen på vandet.



NÅR DANMARK VISER TÆNDER

– DANMARK RUNDT I HAVKAJAK

Tekst: Lars Bo / Fotos: Erik B. Jørgensen



- Jeg har fået tæsk i dag.

- Mange tæsk.

Erik B. Jørgensen tager sine to tasker fra bagagerummet i Mitsubishien og går op ad den udvendige stentrappe til Marlon Cramers lejlighed i Stege på Møn.

Jeg følger efter.

Et kvarter tidligere har jeg stået på en rasteplads på Ulvshale Strand lidt udenfor Stege og forgæves spejdet efter ham.

I otte timer og 20 minutter har fynboen Erik kæmpet mod is og grødis i sin Arrow Play havkajak i et ubarmhjertigt kryds i modvind og modstrøm på godt 39 kilometer kilometer fra Rødvig på Sjælland til Ulvshale på Møn.

Den tidligere jægersoldat og deltager på Sirius-ekspeditionerne er som den første på vej Danmark rundt i havkajak om vinteren.

Der er bælghmørkt.

Sneen på rastepladsen løber sammen med strand, vand og sort ingenting.

En iskold vind slår mod mit ansigt.

Efter få minutter får jeg lyst til at strække våben i kampen mod vind og kulde.

- Marlon har samlet mig op. Vi er lige kørt forbi dig, siger Erik i telefonen.

Jeg kravler hurtigt i ly i min lune bil, tager sigte efter de røde katteøjne for enden af vejen og kører efter mod Stege.

Mit hoved knager. Hvem vælger frivilligt at sejle rundt i en kajak i den værste vinter, Danmark har oplevet i 23 år.

Nicolais ide

- Det var Nicolai Ilcus' ide.

Erik tager en slurk af den varme chokolade, Marlon har lavet til ham. Vi sidder ved spisebordet i hendes køkken.

Vi skal snakke om turen Danmark rundt, det Rød-Hvide Bånd, i den havkajak, Nicolai Ilcus og Jesper Kromann-Andersen har skabt som den første dansk designede havkajak.

- Det var i sommers. Nicolai spurgte, om det ikke kunne være sjovt at sejle Danmark Rundt om vinteren i to Arrow Play kajakker.

- Jeg tog direkte hjem og forfattede en slags pressemeddelelse om turen til ham. Kort fortalt, vi tager afsted 1. januar.



Det var i sommers. Nicolai spurgte, om det ikke kunne være sjovt at sejle Danmark Rundt om vinteren i to Arrow Play kajakker.

Eventyr og drømme

Erik var tændt, men Nicolai udbad sig alligevel betæknings-tid. Han havde travlt i sine virksomheder Nicus Nature og Nicus Design.

- Så lå planen lidt stille. Jeg lagde sidste hånd på den bog, jeg var ved at skrive og først midt i oktober begyndte jeg at planlægge turen.

Erik havde fortalt Nicolai, at han tog afsted uanset hvad. Så da Nicolai måtte melde fra på grund af travlhed i sine virksomheder, begyndte Erik at planlægge ud fra, at han alene skulle afsted.

- Jeg spurgte Nicolai om han følte, jeg huggede hans ide. Det syntes han ikke.

Det var heller ikke præstationen, der var min drivkraft. Hvis det kun var for at komme Danmark Rundt som den første, havde jeg ikke gjort det. For mig var drivkraften det sjove og anderledes eventyr, der ventede forude. Jeg elsker naturen og de fire årstider, og så var det tiltalende at kunne lave en ekstrem ekspedition i ens egen baghave. Danmark Rundt i havkajak om vinteren passede fint ind i min tilgang til alle de andre ekspeditioner, jeg har været på. Nemlig at søge eventyret og udleve sin drøm.

Ingen penge

Drømme er bare ikke gratis, så Eriks næste skridt var at søge forskellige fonde og sponsorater hos større virksomheder.

- Jeg vidste jeg var sent ude med mine ansøgninger, så min ekspedition lå på kanten rent økonomisk. 1. december blev jeg så nødt til at tage en beslutning. Jeg spurgte min far, om jeg kunne låne penge af ham, hvis det hele bare gik ad helvede til.

Da svarene fra fondene og virksomhederne langt om længe dumpede ind ad brevsprækken, var det lutter afslag. Fondene havde ikke flere penge at dele ud af, og virksomhederne havde disponeret sponsorater for 2010.

- Heldigvis fik jeg en god samarbejdsaftale med Nicolai og en aftale med Odense Friluftslager. Desuden fik jeg at vide, at Gyldendal var interesseret i at udgive en bog om min ekspedition.

Forberedelse

I starten af december begyndte Erik at lave paklister og be-

stille mad og andet grej hjem til turen. Kajakken havde han købt i september, og op til jul fik han de forskellige varer, blandt andet mad, nye vandtætte poser i forskellige størrelser, vindpose og et kamera.

- Så gik jeg i gang med testpakke kajakken hjemme i stuen. Selv om kajak var nyt for mig, har jeg prøvet at pakke til en ekspedition mange gange før. Det er lidt det samme,



der skal bruges, og er der for meget, må man i gang med grovfilen.

Eriks grovfil skar blandt andet et pænt sæt »i land tøj« og regfrakke væk. I stedet blev der plads til et sæt løbetøj.

- Hvis det ikke var væsentligt for turen, blev det skåret fra, for der var ting, jeg ville have med. Det væsentligste var et stort tre-personers telt med apsis. I et stort telt er der plads til at tørre sit tøj, for tørt tøj om morgenen er afgørende for, at man kan præstere maksimalt i løbet af dagen.

Med primusloft og to brændere inde i teltet, efter samme princip som Sirius-ekspeditionerne, kunne Erik varme teltet op til 20-25 grader, lave mad og koge vand.

- Det er kun om natten, når brænderne er slukkede, at der bliver koldt. Men der ligger man jo alligevel i sin sovepose.

Afsted

Rigtig vinter i Danmark er januar og februar.

Hvis man altså med god mening skal kunne kalde det for et vinterløb.

Erik havde sat 45 dage af til turen – og roede ud fra Vi-dåslusen ved Højer 28. december for at have et par ekstra dage at give af.

- Jeg vidste, jeg ville få klø i Vesterhavet og der ville være dage med ventetid. Derfor satte jeg et par ekstra dage af for at vinde tid.

Erik fik også sine forventede klø, sine kæntringer med den tungt lastede kajak og sine ventedage i Vesterhavet.

- Det vidste jeg på forhånd, at jeg ville få. Så selv om det var koldt og ned til minus 10 grader, mærkede jeg ikke for alvor det var vinter. Jeg forventede at nå til Skagen på mellem 20 og 25 dage, så da jeg rundede efter 23 dage, var jeg godt tilfreds.

Is

Efter Vesterhavet og Skagen skulle resten af turen have været en stille dag på kontoret, nyde sejladserne og naturen.

- Ned langs østkysten havde jeg regnet med, at jeg kunne stå op om morgenen, gå i vandet og så ro 6-8 timer. Jeg havde ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at der ville være is nogen steder.

Men is og grødis var den modstander, der bød Erik velkommen i Kattegat. Så meget is og grødis, at han ud for Frederikshavn måtte bruge over to timer for at kæmpe sig bare 600 meter ud på åbent vand. Da situationen var den samme ved Hals, opgav han på forhånd at nå ud på åbent vand og trak i stedet kajakken en hel dag hen over isen.

- Skal man beregne to-tre timer på at komme ud til vandet og to-tre timer på at komme ind på land igen, er det ikke forsvarligt at sejle rundt. Derfor valgte jeg at trække kajakken en hel dag. Det var rigtig hårdt arbejde, for tørdragten er ikke skabt til at gå i.



Jeg vidste, jeg ville få klø i Vesterhavet og der ville være dage med ventetid. Derfor satte jeg et par ekstra dage af for at vinde tid.



Fred og ro – UDEN svigermor – fantastisk ferie med lillemor :)

Erik kom på overarbejde i de isfyldte farvande, både fysisk og mentalt. Og især det mentale arbejde sled.

- Når man ror i is har man hele tiden ubekendte med. Du ved ikke hvor og hvornår, du kan komme i land. Det giver bekymringer. Samtidig bruger man langt mere energi og kommer langsommere frem, når man hele tiden skal slås med is og få mange tæsk. Det er utrolig hårdt, for når du er på vej, er det hele tiden et spørgsmål om overlevelse. Heldigvis er jeg miljøskadet fra mine tidligere ekspeditioner og er god til at tænke fremad. Før jeg går ud har jeg altid lagt både en plan A og B. Og en plan C, hvis det skulle blive nødvendigt.

Ingen hjælpere

Overordnet ror Erik Danmark rundt af egen kraft. Han har ingen hjælpere, der kører efter ham med grej og anden praktisk bistand. Den hjælp han har fået, har i stedet handlet om gode råd, vejledninger og vejrmeldinger.



Når man ror i is har man hele tiden ubekendte med. Du ved ikke hvor og hvornår, du kan komme i land. Det giver bekymringer.

- Har jeg siddet i isen, har jeg i vid udstrækning fået gode råd fra Nicolai Ilcus og min kæreste. Selv om jeg ofte har taget en semi-beslutning, har det været rart at få andre ind over. Desuden har jeg snakket meget med de lokale, der kender området, og de mange, der er kommet med gode råd på min blog. I kritiske situationer har jeg taget kontakt til havnefogden, havnen eller en lokal fisker. I Ebeltoft var jeg også heldig at møde kaptajnen på færgen på stranden. Han hjalp mig med at give andre skibe i området besked om, hvor jeg var, da jeg krydsede til Sjælland. Det var en stor hjælp.





Ved Thorsminde fik Erik også usædvanlig hjælp af en mand, der spurgte, om han ville teste en GPS tracker for ham.

- Jeg er rigtig taknemmelig over, at jeg mødte ham. GPS tracking har været med til at give turen et helt andet perspektiv.

Erfaringer

I køkkenet i Stege kan Erik se tilbage på godt 800 af de i alt 1.100 kilometer Danmark rundt.

Der har været hårde dage med mange tæsk, men også gode dage, hvor han har nydt naturen i fulde drag. Mødt sæler, svaner og andre fugle.

Og så har han også mødt en overvældende opmærksomhed og hjælpsomhed fra mange mennesker, som er kommet ham i møde på strandene, har snakket med ham og enkelte roet med ham et stykke ad vejen. Han har, når det har passet ind i planerne, overnattet hos kajaklubber, men også helt ukendte mennesker har åbnet deres døre og tilbudt ham logi.

- Det er fantastisk, at folk jeg ikke kender, har åbnet deres døre for mig. At de lægger hus til mig og alt mit beskidte grej. Det er nærmest overvældende.

I Stege gør vi også status over forberedelser og erfaringer med grejet.

- Overordnet set har jeg ikke gjort noget forkert i mine forberedelser eller taget forkerte ting med. Jeg er især glad for, at jeg tog et stort telt med og to gode benzinbrændere med. Jeg ved godt, at mange er bange for at bruge brændere på grund af risikoen for kulilteforgiftning, men jeg ved fra Sirius, hvordan de skal bruges. Havde jeg ikke haft brænderne med til at tørre mit tøj, havde jeg ikke kunnet gennemføre turen. Ellers har alting fået gode tæsk.

Erik ville heller ikke undvære kommunikationsmidler. Derfor kom både mobiltelefon, pc og kamera med. Strømmen får han fra et batteri fra en scooter.

- På mine ekspeditioner har jeg en bog med, som jeg skriver stikord i til mine bøger og foredrag. Det er lidt svært at gøre i en kajak. I stedet har jeg min pc og kamera med, så jeg hver aften har kunnet føre dagbog på min blog.

Inden jeg siger farvel til Erik og Marlon spørger jeg, om han ville gøre turen om.

- Ja, det skal bare ikke være om vinteren. Næste gang vil jeg gerne opleve en anden årstid.



NB:
Erik kom i mål og gik i land i Kruså
søndag den 14. februar, 49 dage efter
starten fra Vidåslusen ved Højer.



Tekst: Lars Bo
Foto: Geir Haukursson

Lavet til leg, bølger & surf

Det er nærmest naturstridigt, når Erik B. Jørgensen ror Danmark Rundt om vinteren i en Arrow Play havkajak.

- En ekspeditionsmodel fra Arrow Kayaks er først planlagt til at være model nummer 4. Derfor er det imponerende, at Erik kan komme Danmark Rundt i en Arrow Play. Især med tanke på den oppakning, han har med.

Nicolai Ilcus tænder for sin pc. Han vil vise mig det program, han og vennen, Jesper Kromann-Andersen, har brugt til at designe deres fælles »barn«, Arrow Play.

Vi er på Tåsinge. Her holder Nicolai Ilcus til med sine virksomheder, Nicus Design, som står bag Arrow Play og Nicus Nature, der arrangerer kajakkurser og sælger udstyr.

I et lille træhus med tilhørende værksted og salgsudstilling.

Kajak-nørd

Nicolai Ilcus er friluftsmenneske og kajak-nørd. Mens resten af familien har valgt en akademisk levevej, valgte Nicolai Ilcus efter 10. klasse at rejse til Zimbabwe for at være cowboy på en farm. Hjemme i Danmark igen kom han i lære som tømrer, men sav og hammer måtte vige for dykning, jagt, fiskeri, klatring, isklatring og bjergbestigning. Siden 1997 har han levet af kajakroning.

Undervejs har han blandt andet taget en treårig uddannelse som Adventure Travel Guide i Canada, og han er som den ene af blot fem danske kajakroere »British Canoe Union 5 Star«.

- Arrow Play er en havkajak, der er lavet til leg, bølger og surf. Den er skabt til at være let at manøvrere, både for den erfarne roer og nybegynderen. Den kan også bruges som turkajak en 3-5 dage i det sydfynske øhav om sommeren, siger han.

Slås mod de store drenge

Nicolai trækker rundt i 3D tegningen på skærmen, så jeg kan se kajakken fra alle



vinkler. Bagefter ser vi billeder af opbygningen af prototypen, alle de små detaljer, der adskiller Arrow Play fra andre havkajakker med samme formål.

- Det har været en fed oplevelse at designe og bygge en dansk havkajak. Og en kæmpe udfordring, siger han.

Den helt store udfordring for Nicolai Ilcus og Jesper-Kromann Andersen, der er keramikere og glaskunstnere og har stået for formgivningen, var at tage kampen op mod de store internationale designer-navne indenfor havkajak, navne som Aled Williams, Nigel Foster og Nigel Dennis.

- Det er en stor mundfuld at slås mod de store drenge på verdensplan. Der har også været mange, der har sagt til os: Hvordan tør I. Den slags udsagn er grund nok for mig til at gøre det. Jeg elsker nemlig udfordringer og projekter, siger han.

Cool business

Nicolai Ilcus indrømmer dog, at det i sidste ende handler om cool business. Derfor skulle de to projektmagere lave en kajak, der var uovertruffen i surf samtidig med, at den lå som en streg i vandet.

- Den skulle på alle måder kunne mere end de andre kajakker til samme brug, siger han.

At det er lykkedes, vidner mange roser om. Faktisk har testsejlerne skamrost Arrow Play.

De positive anmeldelser glæder naturligt Nicolai Ilcus, for rent økonomisk har det været en kostelig affære at udvikle og sætte en danskdesignet havkajak i produktion.



En del af pengene har han lånt, den resterende del er kommet fra investorer – en tidligere ansat og en kursist.

Arrow Play fremstilles i Estland, hvor de har 20 års erfaring med kajakproduktion.

- Det handler også om forretning. Det er ikke småpenge, vi taler om, når en kajak skal sættes i produktion. Samtidig har esterne nogle dygtige håndværkere og laver en rigtig god kvalitet.

Designmanual

Siden Arrow Play blev sat i produktion i sommers har Nicolai Ilcus ringet til fabrikken mange gange for at komme med forslag til optimering. Så mange gange, at han nu ringer op anonymt, så modtageren ikke kan se, at det er ham, der ringer.

- Jeg tror, de er ved at være lidt trætte af mig. Men jeg er perfektionist til finger-spidsene. Det jeg lægger navn til, skal jeg selv kunne stå 100 procent inde for og være tilfreds med. Derfor må de finde sig i mine opringninger, smiler han.

For at fremme forståelsen hos esterne, er Nicolai Ilcus i øvrigt i gang med at lave en designmanual, som bliver illustreret med fotos af fotografen Geir Haukursson.

Lillesøster på vej

Indtil videre har Nicolai Ilcus selv stået for forhandlingen af Arrow Play, men nu kan kajakken også kan købes hos Struer Kajak. Siden er det planen at skabe et forhandlernet over hele Skandinavien.

Samtidig varsler Arrow Kayaks en lillesøster til Arrow Play.

- Den er lavet færdig på tegnebrættet. Det bliver en mindre båd møntet på den mindre roer med en ideelvægt på 55-70 kilo. Den bliver lille og fræk og med flotte linier, siger Nicolai Ilcus.

Erik B. Jørgensen har sejlet Danmark rundt med en totalvægt på 160 kilo.

- Arrow Play er ikke designet til at bære så stor en oppakning. Det er nok derfor, Erik er kærtret nogle gange. På den anden side kan jeg kun være glad for, han sejler rundt i Arrow Play. Var han ikke taget afsted, var andre kommet først med at sejle Danmark rundt om vinteren. Og så giver det selvfølgelig også lidt PR for Arrow Play, smiler Nicolai Ilcus.

FAKTA

| Arrow Play fås i forskellige materialer og farver. Standardudgaven i glasfiber/ hybrid vejer 24 kg og koster 18.975 kr. I carbon (21 kg) er prisen 24.475 kr.

| Man kan desuden få fremstillet sin kajak efter individuelle ønsker med hensyn til materialer og farver.

| Se mere på www.arrowkayaks.com



At få FINGRENE i...

Tekst og foto: Anders Krintel



Det kræver vel egentligt, at man har en lang årrække bag sig som kajakroer, for at man oprigtigt kan begejstres over at der er nogen, der faktisk gider udvikle rohandsker.

Da jeg begyndte at ro midt i 80'erne var handsker skam ikke noget, man brugte. Kunne nallerne ikke klare mosten, ja så kom man bare ikke ud og ro, eller også forsøgte man sig med med tynde strikvanter, eller med plastikposer om fingrene.

Mine første rohandsker til at sætte rundt om pagajskæftet, syede jeg selv af nogle gamle olietøjsregnbukser. Siden har man kunnet få rohandsker i tyndt nylon og siden i neopren.

At Max Jacobsen så er lykkedes med at genopfinde rohandsken indtil flere gange, gør det jo kun bedre. For os, der året rundt har isfrit rovand, er det vigtigt, at vi også kan holde varmen i hårde minusgrader.

Festlige farver

Den nyeste vinterrohandske, som jeg bogstaveligt talt har fået fingrene i, fra Max Kayak er helt i neopren og har ikke for-gængerens nylonmanchetter. Derfor er den noget nemmere at få hænderne ind og ud af. De sættes fast rundt om skæftet med plastiktrykknapper, og det er langt smartere end den tidligere models velcro. Velcroen gnavede ofte dybe trælde huller på ens ene tommelfinger.

Handsken er syet som en »kasse« omkring hånden, der giver masser af plads til fingrene og kun minimal berøring med stoffet. Og så er de varme. Faktisk så varme, at det nok skal være rigtig dejlig koldt for, at man vil ro med dem.

Der er kun mikroskopiske forbedringsforslag herfra. Måske kunne en anelse tykkere neopren gøre kasseformen endnu mere overbevisende, når handsken er våd, og så ville modeller i lidt festlige farver heller ikke være af vejen.

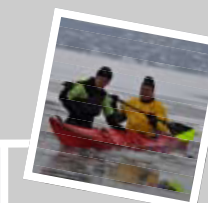
God tur derude i det kolde.

Tørdragter til priser du ellers kun finder på udenlandske hjemmesider

Nookie Assassin Drysuit
Kr. 4.999,-

NRS Mission Drysuit
Kr. 5.999,-

NRS Extream Drysuit
kr. 3.999,-



Fordele ved at handle hos Havkajakken.dk

-ingen ekstra told som ved køb i udlandet

-mulighed for at prøve varerne inden du køber

-24 mdr. reklamationsret

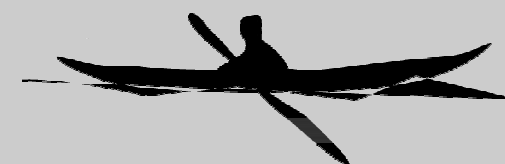
-dansk betjening samt en grundig vejledning.

-butikken ligger lige ved motorvej E45 afkørsel 59 (Lillebælt)

Havkajakken & Friluftsliv ApS

Karetmagervej 19 A / 7000 Fredericia / Tlf. 75 95 44 33
havkajakken@havkajakken.dk – www.havkajakken.dk

Åbningstider: Tirs. - Fre. 10:00 - 17:30 / Lørdag 10:00 - 14:00



SKYD et billede

og vind en **TUSSE...**

Magasinet Kano & Kajak vil gerne bringe masser af flotte billeder af kano og kajak – og gerne billeder, som læserne har knipset.

Derfor inviterer vi læserne til at deltage i en fotokonkurrence. I hvert af de kommende numre af Magasinet Kano & Kajak vil vi bringe et udvalg af de bedste billeder fra læserne og kåre en vinder, som løber af med et ferie-gavekort til en værdi af 1.000 kroner.

For at deltage i fotokonkurrencen skal du maile dit foto til redaktion@kano-kajak.dk, skriv fotokonkurrence i emnefeltet.

Til næste nummer af Magasinet Kano & Kajak, der udkommer i maj, skal vi have dit foto på mail senest fredag den 16. april.

Til inspiration har vi fået nogle af kano- og kajakfolkets mest ihærdige »hoffotografer« til at stille hver et foto til rådighed, som startskud på vores konkurrence.

Lad dig inspirere – og skyd et billede. Måske bliver du den heldige vinder af et gavekort.



#1

fotograf:
Thomas Quintin
Lamarche

[Anne Lolk]

SKYD et billede



#2

fotograf:
Nicolai Skottsman

[Lasse Foged]

SKYD
et billede



#3

fotograf:
Jens Thybo

SKYD
et billede



#4

fotograf:
Poul Vilhelmsen

SKYD
et billede

#5

fotograf:
Peter Carlsen

SKYD
et billede

igang

med kano/kajak

– efter en lang vinter

Redaktionen har bedt den ene af forfatterne til bogen »I gang med kaproning for voksne«, [Helle Stuart](#), om at give en APPETITVÆKKER til alle dem, der gerne vil snuse til den sportslige side af kano-kajakroningen. I et eller flere kommende numre vil Helle dele mere ud af sin viden og ideer.

Af Helle Stuart

Det har sandelig været en lang vinter – og i skrivende stund er den ikke ovre endnu. Spørgsmålet er, hvordan man kommer i gang med træningen i kanoen eller kajakken, når vandet bliver til det, og hvad man kan gøre indtil da.

Vinter eller ej, så er sæsonen planlagt, og sædvanen tro, så er der flere gode løb, man som motionsroer eller moden kaproer kan deltage i allerede fra sidst i april og i maj.

Denne artikel giver nogle fif til dig, der har lyst til at komme i kano-/kajakform til en af »forårsklassikerne«.

Kano-/kajaktræningens helårsplan

Træner du hele året kan du med fordel opdele året i fire perioder. Nedenstå-

ende tabel fortæller, hvilke mål og træningsformer du skal fokusere på i de fire perioder.

Som det kan læses i tabellen på næste side, så er perioden marts og frem til maj en periode, hvor grundtræningen i båden skal i gang, gerne suppleret med alternativ træning i form af konditionstræning der involverer benene eller cirkeltræning.

Grundtræning i kano-/kajak

Forårsklassikerne, herunder Paradisløbet, Tryggevejdeålbet og Susålbet er løb, der kræver en vis udholdenhed. Grundtræningen fokuserer meget på at forbedre din udholdenhed og din evne til at arbejde hårdt i længere tid. Udhol-

denhed trænes ved at arbejde i moderat hårdt tempo over en længere periode. Det kaldes også for aerob træning.

Når du ror løb, skal du også være med i en start og kunne hænge på og manøvrere dig i et felt. Derfor er det ikke nok blot at være udholdende, du har også brug for at kunne accelerere og ro i et højere tempo i en kort periode. Det træner du f.eks. ved at lave starter og spurter. Det kaldes anaerob træning. I slutningen i grundtræningsperioden skal den aerobe træning suppleres med anaerobe træningsprogrammer.

Målet for grundtræningsperiode er en bedre grundform. Kredsløbets evne til at transportere ilt, så du kan arbejde hårdt uden at producere træthedsfrem-

PERIODE	MÅL	TRÆNINGSFORMER
Periode 1 (oktober-november) Aktiv hvile	Udvikling af udholdenhed i kano-/kajakmuskulaturen og forbedring af de rotekniske færdigheder	I denne periode kan du med fordel udnytte, at du er i god roform. Vandet er stadig varmt, og der er som regel mange gode rodage, selvom mørket og vinteren er på vej. Så træningen består primært af lange roture i moderat tempo
Periode 2 (december-februar) Opbygning af kondition og styrke	Høj total træningsbelastning samt forbedring af din generelle styrke og udholdenhed	Mørket har lagt sig over det ganske land. Du kan tillade dig at holde pause fra roning. Brug i stedet tiden til at styrketræne med vægte og cirkeltræning indendørs og konditionstræne med løb, cykling, ski, ergometer eller svømning
Periode 3 (marts-april) Forberedelse og grundtræning	Forbedring og udvikling af din evne til at ro med intensitet	Skal du ro konkurrence, så er det nu, du skal til at tænke på at komme i gang med kano-/kajaktræningen. Grundtræningsprogrammer skal følges. Der kan suppleres med alternativ træning, men kanoen eller kajakken kan med fordel prioriteres
Periode 4 (maj-september) Løbs- og konkurrenceperiode	Topform ved årets mål, forbedret udholdenhed og evne til at tåle træthedsstoffer, så du kan rykke, når du ror i et felt under konkurrence	Så er det tid til konkurrenceprogrammerne. Nu er det absolut vigtigt, at træningen foregår i båden.



mende stoffer og musklernes evne til at udnytte den tilførte energi skal forbedres. Grundtræningen skal også gøre kroppen bedre til at komme sig efter hårdt arbejde. Træningen i grundperioden vil primært bestå af aerob træning.

Forårsklassikerne

25. april Tryggevejleløbet, Køge.

Løbet er 14 km

1. maj Nordic open, Maribo.

Løbet er ca. 20 km

2. maj Paradisløbet, Silkeborg.

Løbet er ca. 20 km

8. maj Susåløbet, Næstved.

Løbet er 35 km

Hvis du vil vide mere om træning i kano/kajak som voksen, kan du melde dig til et af forbundets kurser i kajakfitness. Der afholdes kursus i kajakfitness i Hellerup den 18. april og i Randers den 8. maj.

Læs mere om løbene og kurserne på www.kano-kajak.dk

Forslag til 9 ugers træningsprogram

Nedenstående forslag til 9 ugers program i kanoen/kajakken kan bruges som opstart til deltagelse i et af årets forårsklassikere. Der er taget udgangspunkt i, at du træner i båden op til 5 gange om ugen. Hvis ikke du gør det, vælger du blot en eller to af dagene i hver uge fra. Du kan godt komme i god form med træning tre gange om ugen.

Alle træningspas starter op med med opvarmning på 2 til 3 km, og afroning også på 2 til 3 km.

TEMPO-guide

Roligt tempo: Du skal kunne føre en samtale, mens du ror.

Moderat tempo: Du er lidt presset, og kan kun tale i korte sætninger.

Hurtigt tempo: Du hiver efter vejret, og kan kun presse et enkelt ord ud.

Handicap: 5 km på tid. (Mange klubber afholder 5000-meterløb med tidshandicap).



UGE	PROGRAM	EFFEKTIV TID (MIN)	SAMLET TRÆNINGSTID (MIN)
UGE 1	2 x 10 min i moderat tempo med 2 min pause	20	42
	2 x (3+1+3+1+3 min) skift mellem moderat og hurtigt tempo med 2 min pause efter de 11 min	22	44
	Handicap		
	3 x 8 min i moderat tempo med 2 min pause	24	48
	4 x (4+1 min) moderat + hurtigt tempo med 1 min pause	20	43
UGE 2	3 x 8 min i moderat tempo med 1 min pause	24	46
	1 x 30 min i roligt tempo. Træn evt. hængning	30	50
	Handicap		
	2 x (10+2 min) i moderat + hurtigt tempo med 2 min pause	24	46
	3 x (4x2 min) i hurtigt tempo med 1 min pause) + 3 min pause efter hver 8 min	24	59
UGE 3	3 x 10 min i moderat tempo med 2 min pause	30	54
	3 x (3+1+3+1+3 min) skift mellem moderat og hurtigt tempo med 2 min pause efter hver 11 min	33	57
	Handicap		
	2 x 5 min i hurtigt tempo med 3 min pause derefter 2 x 5 min i moderat tempo med 3 min pause	20	46
	3 x (4+2 min) i roligt + moderat tempo med 1 min pause	18	40

UGE	PROGRAM	EFFEKTIV TID (MIN)	SAMLET TRÆNINGSTID (MIN)
UGE 4	3 x (10+2 min) i moderat + hurtigt tempo med 3 min pause	36	62
	4 x (4+2 min) i roligt + moderat tempo med 1 min pause	24	47
	Handicap		
	3 x 4 min i hurtigt tempo med 2 min pause derefter 3 x 4 min i moderat tempo med 2 min pause	24	56
	2 x 20 min i moderat tempo med 2 min pause. Træn hængning	40	62
UGE 5	4 x 6 min i moderat tempo med 1 min pause + 4 starter	26	51
	3 x (2+1+2+1+2+1 min) skift mellem moderat og hurtigt tempo med 2 min pause efter hver 9 min	27	51
	Handicap		
	5 x 3 min i hurtigt tempo med 1 min pause, 2 ekstra min pause derefter 5 x 3 min i moderat tempo med 1 min pause	30	55
	3 x (5+5 min) i langsomt + moderat tempo med 2 min pause	30	54
UGE 6	3 x (5+2+2 min) i moderat + hurtigt + moderat tempo med 2 min pause	27	59
	6 x 15 sek hurtigt tempo med 45 sek pause, ekstra 3 min pause 6 x 30 sek hurtigt tempo med 30 sek pause, ekstra 3 min pause 1 x 6 min i moderat tempo	10,5	44
	Handicap		
	2 x 20 min i moderat tempo med 2 min pause. Træn hængning	40	62
	3 x 10 min i moderat tempo ryk ca 15 sek på det 3., 6. og 9. min, 1 min pause efter hver 10 min	30	52
UGE 7	3 x (2+1+2+1+2 min) skift mellem moderat og hurtigt tempo med 2 min pause efter hver 8 min	24	48
	5 x 5 min i moderat tempo med 2 min pause derefter 5 x 1 min i hurtigt tempo med 30 sek pause	30	62,50
	Handicap		
	2 x (8+2+2 min) i moderat + hurtigt + moderat tempo med 2 min pause efter hver 12 min derefter 4 starter	30	50
	3 x 15 min i moderat tempo med ca 15 sek ryk på det 4., 8., og 12. min 3 min pause efter hver 15 min	45	71
UGE 8	3 x (3+1+3+1+3 min) skift mellem moderat og hurtigt tempo med 3 min pause efter hver 11 min	33	61
	4 x (3+2+1 min) i langsom + moderat + hurtigt tempo med 2 min pause	24	50
	Handicap		
	4 x 5 min i moderat tempo med 2 min pause + 6 starter	22	52
	4 x (4+2 min) i langsomt + moderat tempo med 1 min pause	24	47
UGE 9	3 x 10 min i moderat tempo med ca 20 sek ryk på det 3., 6. og 9. min, 1 min pause efter hver 10 min	30	52
	2 x 10 min i moderat tempo med 1 min pause derefter 10 x 15 sek i hurtigt tempo med 45 sek pause	21,5	55
	Handicap		
	4 x (4+1+2 min) i moderat + hurtigt + moderat tempo med 2 min pause efter hver 7 min	28	54
	2 x 15 min i moderat tempo med 2 min pause. Træn hængning + 4 starter	34	58
	Stævne		

Tekst og foto: Lars Bo



ADAM ER GÅET på land

- Vi skal være **HELT** stille.
Jeg går ind først og sætter mig.
Så kan du komme bagefter og tage et billede.

Adam Spliid åbner døren til læsesalen på Det Kongelige Bibliotek i Den sorte diamant på havnen i København.
Et halvt minut efter lister jeg mig ind og tager et billede.

Billedet af Adam Spliid i læsesalen skal være med til at fortælle, at den 25-årige kajakroer fra Sorø Cano og Kajak Club i oktober sidste år gik på land efter 10 år med roning på absolut topniveau.

Undervejs vandt han to EM-bronzemedaljer, to World Cup-medaljer og et hav af danske mesterskaber, både på maraton og kortbane.

I dag har studiet første prioritet. Sideløbende arbejder Adam Spliid for at fremme eliteidrætsudøveres vilkår som medlem af Team Danmarks og Danmarks Idræts-Forbunds aktivkomité.

År undervejs

Adam Spliid lægger ikke skjul på, at skuffelsen ovenpå den missede kvalifikation til OL i Beijing 2008 var med til at skubbe til beslutningen om at prioritere uddannelsen på statskundskab på Københavns Universitet højere end karrieren som eliteroer.

Beslutningen om at stoppe på topniveau blev dog langtfra truffet i et skuffelsens øjeblik.

- Beslutningen har været flere år undervejs, og flere faktorer har spillet ind, selv om det selvfølgelig var en kæmpe skuffelse, at kvalifikationen til Beijing glippede, siger han og fortsætter:

- Jeg elsker at træne og være med i konkurrencer. Men skal jeg ro, skal jeg også kunne se en mening med det. At det er realistisk at nå min langsigtede målsætning om at lave topresultater og tage medaljer ved VM og OL. Det kan jeg personligt ikke opnå, ved bare at slå hjernen fra og ro. Den måde kan jeg ikke leve mit liv på. Man bliver nødt til at reflektere over sin roning og evaluere den i forhold til ens resultater og målsætning med jævne mellemrum. Stille sig selv spørgs-

målet, gør jeg det rigtige? Jeg er perfektionist, jeg er ikke tilfreds med bare at være med. Skal jeg med til VM og OL, vil jeg også tage en medalje, siger han.

Mistede lysten

Efter OL i Beijing valgte Adam Spliid at tage sæsonen 2009 med, før han traf en endelig beslutning om sin ro-fremtid. Målsætningen var at lave et topresultat.

- Da det ikke skete, var der kun to muligheder: at stoppe eller fortsætte frem til 2012. Hvis jeg kun tog ét år mere, ville det være useriøst og unfair overfor mine makkere, men efter tre år ville jeg være fyldt 28 år, være færdig med min uddannelse og på vej ud på arbejdsmarkedet, uden den erhvervspraktik i bagagen, studiet rummer mulighed for at få. Jeg ville stå på bar bund i forhold til arbejdsmarkedet. I sidste sæson kunne jeg også mærke, at jeg ikke havde lyst til at prioritere min roning over min familie og uddannelse - og så er det tid til at tage karrieren op til revision, da kun en kompromisløs tilgang hænger sammen med en målsætning om at tage medaljer ved VM og OL for mig. Tidligere gik jeg aldrig på kompromis med min kajak i forhold til studiet. Hvis jeg skulle vælge mellem en World Cup og en eksamen, så valgte jeg World Cup. Derfor tog det mig også halvandet år ekstra at få min bachelor. Set i det lys valgte jeg, at tiden var inde til at stoppe. Når man ror for sit land, sit forbund og Team Danmark er det en stor ære, hvor hjertet skal være med fuldt og helt. Det havde jeg ikke i sidste sæson. Jeg følte, jeg kunne bruge min tid bedre ved at give mig selv mulighed for at prøve mig selv af i forhold til mit studie og andre interesser. Prøve noget andet i mine ungdomsår end kajakroning og to-tre gange træning om dagen seks-syv gange om ugen, siger han.

» Når man hele tiden skal gå og bekymre sig om økonomi og vende og dreje hver en øre, kan man ikke skræddersy en elitekarriere og holde fokus på sine prioriteter i forhold til træning og konkurrencer, siger han.

Dårlig økonomi

En anden og nok så væsentlig årsag til Adam Spliids karrierestop var også den dårlige økonomi, han hele tiden måtte slås med for at få karrieren til bare nogenlunde at hænge sammen. I den sammenhæng føler han sig bestemt ikke alene. Han ved, at mange topsportsfolk vælger at kvitte sporten til fordel for et attraktivt job i erhvervslivet på grund af dårlig økonomi. Man skal huske på, at idrætten er i konkurrence med arbejdstagerne om sportsudøvere, fordi de er iboende ambitiøse og dermed attraktive medarbejdere.

- I en sport med forholdsvis få penge, er dårlig økonomi blandt toproerne et kæmpe problem. Eliteroere bliver motiveret af resultater og ikke en stor pose penge, men vi bliver altså demotiverede af dårlig økonomi. Med få undtagelser bliver eliteroere først rigtigt gode og tager medaljer i midten og slutningen af 20'erne. Skal de roere fortsætte karrieren til de er 30-35 år, kan det ikke nytte, at de eksempelvis som 28-årig har en økonomi som en 18-årig. Det gider man ikke, og skal man hele tiden slås for at få sin økonomi til at hænge sammen i forhold til en elitekarriere, bliver alternativerne med en karriere udenfor sporten mere attraktiv, siger han.

Selv måtte Adam Spliid vende og dreje hver en øre for at forfølge sine sportslige målsætninger.

- Når man hele tiden skal gå og bekymre sig om økonomi og vende og dreje hver en øre, kan man ikke skræddersy en elitekarriere og holde fokus på sine prioriteter i forhold til træning og konkurrencer, siger han.

Strategi

Skal Danmark i fremtiden gøre sig gældende på internationalt topniveau, mener Adam Spliid, at tiden er inde for, at forbundet såvel som Team Danmark får udviklet en decideret strategi for fastholdelse af toproere.

- På ungdomssiden producerer kajaksporten mange talenter og medaljetagere. Problemet er at fastholde dem til også at blive toproere og medaljetagere på seniorplan. Her er der en stor ubalance, som forbundet bliver nødt til at se på. Skal roere toppe, før de stopper, bliver forbundet nødt til at udvikle en strategi til at fastholde dem i sporten, siger han.

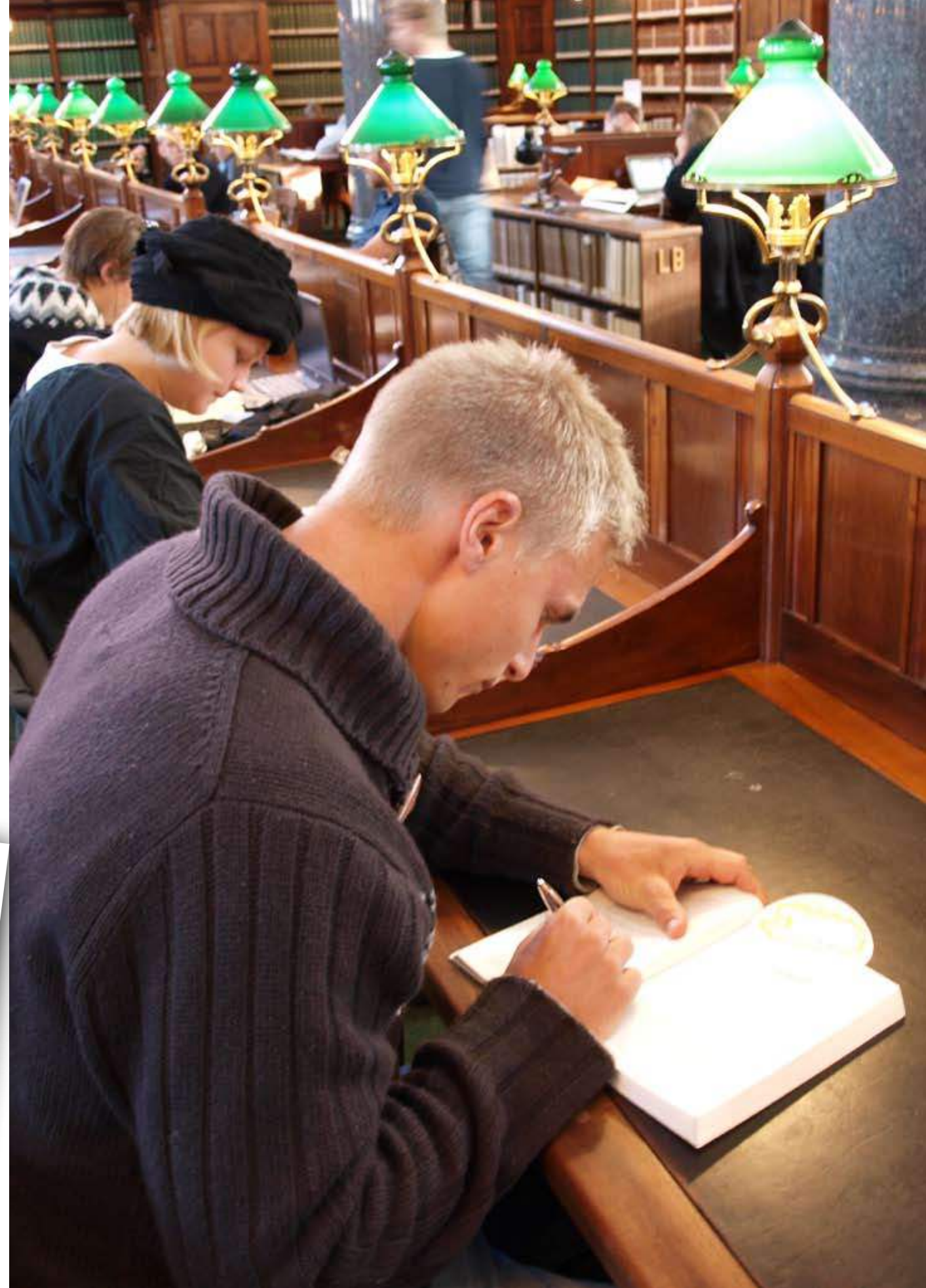
Adam Spliid har ikke selv de gyldne svar, men peger på, at en vej nu og her kunne være at bedre eliteroernes forhold i forbindelse med frihed fra arbejde, træningslejre, behovsbestemt støtte, bonus for sejre og en nærmere undersøgelse af de forhold eliteroere har i de lande, hvor medaljetagerne har passeret de 30 år.

- Jeg er ikke tilhænger af, at der skal være en stor bonus for at vinde. Men omvendt synes jeg også, der skal være en gulderod. Gulderoden skal så bare deles i flere stykker. I stedet for at give en meget stor bonus til én vinder, er det bedre at fordele den blandt 10, der har chancen for at vinde – det giver bedre resultater i længden. Andre områder man kunne kigge på, kunne være en ordning, der gav mulighed for at få kæresten og børn med på træningslejre. Som eksempel havde guldfrireren en babysitterordning i forbindelse med træning op til OL. En aftale mellem arbejdsgivere og forbund kunne også indgå, så det ikke var den enkelte roer, der selv skal ind hver gang og trække på en forstående arbejdsgiver, siger han og fortsætter:

- Man kan også se på, hvad man gør i de lande, hvor roerne fortsætter på topplan og tager medaljer som 35-årige. Er der individuelle grunde og/eller fællestræk, som man kan lære af. Kort sagt, hvad er det, der motiverer de roere til at fortsætte på topplan.



Fred og ro – UDEN svigermor – fantastisk ferie med lilleemor :)





» Mange budgetter bliver stort set brugt på elitearbejde, men i dag er der ingen aktivrepræsentanter, der er med til at bestemme, hvad pengene skal bruges til.

Aktivkomité

Fastholdelse af eliteidrætsfolk er også et af de emner, Adam Spliid vil arbejde for at fremme som medlem af Team Danmarks og Danmarks Idræts-Forbunds Aktivkomité. Her blev han valgt ind i foråret 2009.

Konkret arbejder komitéen for at få aktivrepræsentanter i forbundenes bestyrelser.

- En stor del af specialforbundenes budgetter bliver brugt på elitearbejde, men i dag er der ingen aktivrepræsentanter, der er med til at bestemme, hvad pengene skal bruges til. I den sammenhæng er det utrolig vigtigt at få aktivrepræsentanter med ind over. I første omgang vil jeg blive glad, hvis det kan lykkes at få taleret i bestyrelsen. Men skal vi tages seriøst, er det vigtigt at arbejde for, at vi også får stemmeret, så vi har mulighed for at påvirke beslutningerne. Kan vi påvirke beslutningerne, vil den øvrige bestyrelse være mere villige til at lytte efter, siger han.

Et argument for at holde aktivrepræsentanterne udenfor bestyrelserne er, at de ikke ved noget om breddearbejdet. Den køber Adam Spliid bare ikke.

- Det er naiv tilgang for omvendt kunne man påstå, at bredden ikke ved noget om eliten. Men samtidigt mener jeg også, at det ville være legitimt at blande sig udenom bredde-spørgsmål for en eventuel aktivrepræsentant, hvis et forslag handler om breddearbejdet, siger han.

Arbejdet i komitéen handler meget om politik, og det var også det politiske aspekt, der var årsag til, at Adam Spliid valgte at blive medlem.

- Politik har min store interesse. Jeg har partipolitiske holdninger, men det er ikke den slags politik, der interesserer mig. Når man læser statskundskab får man lyst til at beskæftige sig med politik på mange forskellige planer, og helt konkret brænder jeg for kajak og elitesport. Det vil jeg gerne være med til at arbejde for politisk, siger han.

HOLDET BAG

magasinet

Redaktionen på Magasinet Kano & Kajak består af en faglig redaktør, en freelance journalist og en freelance grafiker.



ANDERS KRINTEL

fra Vejle er den faglige redaktør. Han er en kendt kano- og kajakentusiast og er ham, der har fingeren på pulsen indenfor sportens mange forskellige grene. Desuden laver han anmeldelser af udstyr og tilbehør.

LARS BO

er freelance journalist og manden »i marken«. Han skriver og fotograferer til magasinet. Sammen med sin partner Ann Kerol driver han kommunikationsbureauet AL Kommunikation i Thisted.



KARIN FREDSØE

er magasinet's layouter og ansvarlig for magasinet's færdige udseende. Hun har mange års erfaring med opsætning af bøger og magasiner. Karin Fredsøe bor i Thisted, hvor hun driver det grafiske bureau Tilde Grafisk, i øvrigt i kontorfællesskab med AL Kommunikation.

Redaktionen modtager gerne tips og kommentarer fra læserne.

Har du noget på hjerte, så send os en mail. Du kan finde vores mailadresser i kolofonen på side 3.

Sådan får DU

Magasinet Kano & Kajak



Magasin og tilsendelse er gratis for både klub og medlem. Til styring af modtagerlisterne benyttes det samme system, som til registreringer af EPP-licenser. Det er således ikke nødvendigt at skulle vedligeholde yderligere systemer.

Medlemmer, der allerede har EPP licenser, skal kun aktiveres, så får de magasinet. Systemet er tilpasset sådan, at hver enkelt registrerede person selv kan vedligeholde postadresse og e-mail. Klubben skal således kun oprette medlemmerne – den efterfølgende vedligeholdelse kan overlades til medlemmet.

Klubben har fået tilsendt information om, hvordan medlemmerne kan registreres, så de kan få magasinet sendt direkte hjem i postkassen. Denne information kan også findes på hjemmesiden. Hvis man er medlem af en kano og kajakklub og ikke modtager magasinet, skal man kontakte klubben, som står for den første oprettelse/-aktivering.

