



NR. 4 · AUGUST 2011



Fie får et 12-tal for vilje og mod

14-årige Fie fra Helsingør roede 200 km på otte dage langs Sjællands kyst i havkajakken "Frøken Solskin". S. 6

ANMELDELSE

Player

Magasinet Kano & Kajak har testet Struer Kajaks nye Player · S.12

KLUB

Rørvig Kajakklub

Humlebieen blandt kajakklubber er kommet i flyvehøjde · S.34

EVENTYR

Skandinavien rundt

Erik B. Jørgensen på nye eventyr – alene Skandinavien rundt · S.44



Kano- og Kajakværkstedet

DemowEEKend 20-21/8 med Björn Thomasson

Kom og prøv grønlandskajakkerne
fra SeaBird Designs og de
smukke grønlandsårer fra
Gram Kajak og Arrow Kayaks

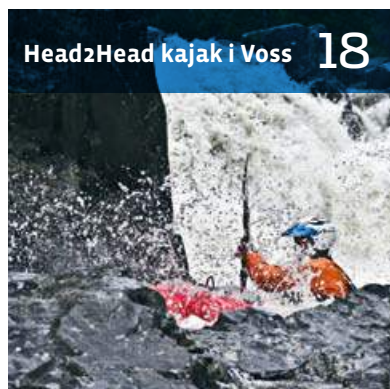
Nybrovej 370
2800 Kgs. Lyngby
Tlf.: 4588 3887

www.kanobyg.dk

Altid 10% på udstyr og 5% på kanoer og kajaker til medlemmer af alle kano- og kajakklubber
Kan ikke kombineres med andre rabatter



indhold



- 4 Leder
- 6 Fie får et 12-tal for vilje og mod
- 12 Anmeldelse: Player
- 14 PaddleBattle Cup i Vejle
- 18 Head2Head kajak i Voss
- 22 Helle drømmer om OL i kano
- 26 Elitetræner på fuld tid
- 32 Malene skal trække nye klubber til DKF
- 34 Humlebien mellem kajakklubber
- 40 Det sker...
- 42 Dansk sensation ved EM Maraton
- 44 Kalmar bød velkommen med skybrud

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
Tlf: 4326 2099
christian.jacobsen@kano-kajak.dk

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

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

Journalist Ann Kerol
Mobil: 4028 4296
ak@alkom.dk

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

Annoncer
DG Media A/S
Telefon: 7027 1155
Fax: 7027 1156
epost@dgmedia.dk
København
Store Kongensgade 72
1264 København K

Tryk og distribution
Datagraf A/S
Datagraf arbejder aktivt for at mindste miljøbelastningen ved grafisk produktion, ved at hver medarbejder tænker og handler miljøbevidst. Se mere på www.datagraf.dk

Papir
Indhold: 70 g. GraphoCote. Kvaliteten kan både FSC mærkes samt opfylde div. miljø mærkninger. Omslag: 170 g. Maxi Gloss m/ gloss vandlak

Oplag
17.000 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 mailles til redaktion@kano-kajak.dk.



Ole Tikjøb
Formand
Dansk Kano og Kajak Forbund

Flere medlemmer gennem udvikling

I Danmark er der 90.000 personer, der dyrker kano- og kajak-aktiviteter, men kun 21.000 af dem er medlem af DKF.

Med andre ord er der et stort potentiale for medlemsfremgang, og derfor går vi nu i gang med et stort udviklingsprojekt i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund, DIF.

Udviklingsprojektet løber frem til udgangen af 2013 og koster 2,4 millioner kroner, hvoraf DIF bevilger 1 million kroner. Målsætningen er, at der i projektets løbetid kommer 49 nye klubber i DKF, og at medlemstallet stiger med 4.000.

For at nå det mål, er et af hovedpunkterne i det nye udviklingsprojekt mellem DKF og DIF en systematisk etablering af nye klubber, så de kajakinteresserede kan få mulighed for at dyrke sporten.

Et af midlerne er en ændring af kontingentsystemet, så nye klubber ikke skal betale kontingent til forbundet i de første par år. Samtidig vil mindre klubber skulle betale et reduceret kontingent.

Hos DKF mærker vi i disse år en stigende interesse for at dyrke sport i naturen, herunder kajak, især i aldersgruppen 26-60 år. Der er derfor et stort potentiale for medlemsfremgang hos DKF, samtidig med at det netop er i den aldersgruppe, DIF generelt har de største udfordringer med at rekruttere nye medlemmer. Vi vil derfor også samarbejde med en lang række klubber om at udvikle og målrette tilbuddene i klubberne til netop den store gruppe af voksenmotionister.

FØDSELSDAGSUDSALG

**Spar min. 10% på alle produkter fra YAK, køb 2 dele og spar 15%
køb 3 dele fra YAK og spar 20% på hele beløbet!**

Tilbuddet gælder i hele august måned!





Havkajakken & Friluftsliv ApS

Karetmagervej 19 A / 7000 Fredericia / Afkørsel 59 (Lillebælt)

Tlf. 75 95 44 33 / mail: havkajakken@havkajakken.dk

www.havkajakken.dk

Åbningstider: Mandag lukket - tirsdag og onsdag 10-17:30
torsdag 10-20 - fredag fra 10-17:30 samt lørdag 10-15

Samt mange flere produkter fra YAK!



Nye kajaker til fornuftige priser



Player

Player er en ny kajak for roeren der ønsker fart og stabilitet.

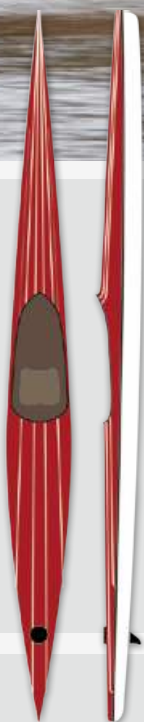
Kajakken er perfekt som overgangskajak fra tur- til kapkajak.

Bredde: 47 cm.

Længde: 520 cm.

Vægt: 12 kg.

Pris 12.999,-



Arrow

Arrow er udkommet i en ny og lettere version, men stadig i den kendte gode kvalitet.

En god turkajak både til klubber og private.

Bredde: 51 cm.

Længde: 520 cm.

Vægt: 12 kg.

Pris 12.999,-



Attack

Ny turkajak med dejlig stabilitet og gode manøvreegenskaber.

Perfekt klubkajak for begyndere eller større personer.

Bredde: 60 cm.

Længde: 520 cm.

Vægt: 13 kg.

Pris 12.999,-



Alt i udstyr, tilbehør
og kajaker

Åbningstider

Mandag-fredag 09.00-17.00
Lørdag 10.00-14.00

STRUER
kajak

Fie får et 12-tal for

vilje og mod

I hårdt og regnfuldt vejr roede den kun 14-årige Fie i starten af juli 200 kilometer på otte dage langs Sjællands kyst – en sej præstation udført af en stærk vilje i en lille pigekrop

"For den, der bærer viljen i hjertet, er alt muligt."

Sådan lød mottoet, da kun 14-årige Fie Wiegand Larsen fra Helsingør omkring nytår begyndte planlægningen af sin største præstation i havkajak indtil dato: "Sjælland rundt i havkajak" – en tur hun ville ro sammen med sin far Christian Wiegand.

Hårdt vejr og sygdom blev dog for hårde odds, så det blev "kun" til 200 kilometer på otte dage – men 12-tallet skal hun have for viljestyrke og initiativ – og så for at respektere sin grænse, når oddsene bliver for hårde.

- Det blev ikke til Sjælland rundt i år, men jeg har ikke opgivet turen, understreger Fie Wiegand Larsen – for rundt om Sjælland, det vil hun.

Lang planlægning

Den lille seje Fie ror til dagligt i Frederiksværk Ro- og Kajakklub, hvor hun i år tog hul på sin fjerde sæson. Sammen med sin far Christian Wiegand har hun allerede været på flere ture, og de har i et par år gået og leget med tanken om at ro Sjælland rundt.

- Omkring årsskiftet blev snakken til alvor, da jeg satte mig for, at nu skulle jeg forsøge. Men først skulle jeg have turen sponseret, så det arbejde gik jeg i gang med efter nytår i år, fortæller Fie.

Hun skrev et brev, som hun personligt overrakte potentielle sponsorer lige fra den lokale optiker til kano- og kajakbutikker. I brevet begrundede hun turen med, at hun ville udfordre sig selv og lære noget om vejr, vind og bølger. Men den begrundelse, der især springer i øjnene, er hendes ønske om at bevise for sig selv, at hun er god til noget:

>>>

TEKST OG FOTO: ANN KEROL



>>>



- Jeg er nemlig ordblind og ligger derfor ikke i toppen af klassen, når der skal gives 12-taller i stavning og læsning. Men jeg er god til at ro kajak, og turen her kan jeg bruge til at bevise, at jeg kan være god til noget og score et 12-tal for en præstation, fortæller Fie om sine grunde til at begive sig ud på turen og tilføjer, at hun også kan bruge erfaringerne fra turen til at nå sit mål med hensyn til et job; nemlig at blive instruktør og vejleder for folk, der vil lære at ro, som hun selv formulerer det i brevet til sponsorerne.

Så med stor iver kastede Fie ved årsskiftet sig ud i arbejdet med at skaffe sponsorkroner – og det blev samlet set i konanter og forskellig materiel til 16.000-17.000 kroner. Allerede i maj kunne hun anskaffe sig en god havkajak fra Kano og Kajakbutikken i Skovshoved. Fies klassekammerater, der fulgte hendes arbejde fra sidelinjen, var på det tidspunkt begyndt at kalde Fie for "Frøken Solskin", fordi hun er så glad og positiv en pige.

- Så hvad var mere naturligt end at kalde min havkajak for "Frøken Solskin", påpeger Fie.

Kajakken benyttede hun flittigt til at træne i og forberede sig på den lange tur.

Blandt andet blev det til en tur Møn rundt sammen med farmand. Fie og Christian lavede også tidligt i forløbet hjemmesiden havkajakoplevelser.dk, hvor både Fie og hendes far har hver sin blog. Her kan man læse om Fies Sjælland rundt-tur, for hun havde også et andet formål med turen:

- Netop fordi jeg er ordblind, ville jeg, for at udfordre mig selv, skrive dagbog på min kajak-blog, og samtidig har jeg lavet en aftale med flere medier om at skrive nogle artikler fra turen. Blandt andet til bladet "Vi Unge", siger hun.

Og hun har gjort, hvad hun satte sig for. Fies blog kan ses på hjemmesiden, hvor man også kan læse om andre ture, som Fie

og hendes far har roet sammen, samt se alle de sponsorer, som gjorde Fies Sjælland rundt-tur muligt.

Hårdt vejr og sygdom

Endelig kom dagen. Lørdag den 9. juli – seks dage efter Fie var fyldt 14 år – satte hun og farmand Christian sig i deres havkajakker i Frederiksværk og indledte den planlagte tur Sjælland rundt på 14 dage. Da var vejr og humør helt i top – og lille Frøken Solskin klarede de første par dage i topform.

- Vi havde telt med, som vi sov i om natten, og en af de helt store oplevelser var, da vi kom til Helsingør, hvor vi blev mødt af marsvin. De var fascinerende på afstand, men da de kom helt tæt på os med kun et par meters afstand, blev oplevelsen lige intens nok, og vi skyndte os i havn, fortæller Fie, der er et rigtigt friluftsmenneske, der elsker at komme ud i naturen – især i havkajak.

Men da de havde rundet Kronborg den 11. juli begyndte oddsene at spidse til på turen – for Christian blev syg.

- Far blev mere og mere sløj, så til sidst traf jeg selv den beslutning, at jeg ikke følte mig tryk ved at ro med ham, når han var syg. For på den måde var det ikke sikkert >>>

**Lille Frø-
ken Solskin
klarede de
første dage i
topform..."**





nok for mig, så var det bedre at stoppe her, siger Fie.

Men til alt held for Fie trådte hendes farbror Martin Buch Larsen til. Han bor i Norge, hvor han er kajakinstruktør og naturvejleder. Martin ankom med flyver fra Norge og stødte til Fie i Skovshoved.

- Herfra fortsatte jeg så turen sammen med min farbror Martin, og man må sige, at han er verdens bedste farbror sådan at komme mig til undsætning, understreger Fie.

Turen fortsatte da også som planlagt, hvor Fie og farbror Martin blandt andet kom forbi København, hvor de blev fotograferet ved Den Lille Havfrue og overnattede ved Brøndby Roklub.

Men så begyndte vejret at spille med musklerne. Da de vågnede op den næste morgen, var det til regn og blæst. Men på vandet kom de, og de fortsatte med vinden i ryggen og i piskende regnvejr til Mosede Havn, hvor de fik lov at benytte Greve Roklubs lokaler til overnatning.

- Det var rart at komme under tag og få lidt varme. Men dagen efter blæste det 10 m/sek, så vi kunne ikke fortsætte turen før næste dag, hvor vi da også kom til Stevns Klint. Her har jeg været tidligere, og det var en skøn naturoplevelse at gense klinten,

Fie fik roet 200 km på otte dage..."

fortæller Fie og tilføjer, at de om natten fik lov at låne Rødvig Kajaklubs lokaler til overnatning.

Fandt sin grænse

Men vejret blev ved med at være en hård modstander for lille seje Fie og hendes farbror – så Fie traf en svær, men stor beslutning den 17. juli om morgenen – nemlig at indstille turen.

- Da blev min farbror og jeg enige om, at der ikke var så meget solskin over Frøken Solskin længere, for vejrudsigten viste dårligt vejr mange dage frem. Og jeg havde også ligesom mistet mit fokus og min gejst, dels fordi min far stadig var syg og dels på grund af det meget dårlige vejr. Jeg valgte sikkerheden fremfor præstationen, forklarer Fie.

Men Fie fik roet 200 kilometer på otte dage – og er blevet meget klogere på vejr,

vind og bølger samt en fjerde ting, som hun ikke havde set komme, da hun planlagde turen:

- Jeg fandt min grænse. Og det var meget lærerigt for mig, at mærke min grænse. For når man er på sådan en tur, skal man være 110 procent på toppen, og det syntes jeg ikke, at jeg var længere, siger Fie, der dog ikke har opgivet.

- Jeg vil da forsøge igen, måske næste år. Men selvom vi ikke kom i mål i år, har jeg, takket være min far og farbror, haft den fedeste tur. Og det skal de have tak for, siger Fie.

Men allerede den 13. august er Fie og havkajakken Frøken Solskin på vandet igen, når Fie skal deltage i dette års Dalslands Kanotmaraton i Sverige – Europas største træf og løb for kajakker. Når det stævne er afsluttet skal Fie deltage i DM i Havkajakteknik i Svendborg den 26.-28. august.

- Det glæder jeg mig rigtig meget til, og når det er overstået skal jeg ro "Støt Brysterne" i oktober, siger Fie, der bestemt ikke er slået ud af kurs, men med sin stærke vilje og gode humør holder pagajen højt hævet over hovedet – og med god grund – for 12-tallet har hun scoret, den lille Frøken Solskin fra Helsingør.



Vestjysk Kajak

Kurser og oplevelser i den store vestjyske natur omkring Lemvig.
EPP 1 og 2, en- og todagesture på Limfjorden, kajaksurf.



vestjysk-kajak.dk • vestjyskkajak@skylinemail.dk • 2942 8676

PLAYER

TEKST: ANDERS KRINTEL
FOTO: ANNE LOUISE KROGH

Player hedder den nyeste
glasfiberturbåd fra Struer Kajak.
Magasinet har prøveroet den

Sammen med Struers anden fiberkajak Arrow er Player et rigtigt godt bud på en hurtig turkajak. Men i Players tilfælde er der kræset mere for de der ønsker at ro kap i turbådsklassen. Der er f.eks. ikke noget overflødigt skot og luge, men en almindelig langsgående plade beklædt med kevlar til afstivning af bagdækket. Som en rigtig god feature til træningsfolket, har båden en stopurholder indbygget i karmen (en idé som vist skal tilskrives firmaet Zedtech). Dette gør båden ekstra tør at ro i bølger, fordi man ikke skal have uret til at sidde øverst på dækket, hvor man er sikker på at det flækker enhver bølge der kommer op over dækket, og sender vandet op i skødet på roeren. Så ved jeg godt, at man ikke kan bruge den indbyggede urholder, når man ror med overtræk, men der er langt flere overtræksfrie roture med sådan en holder.

Fordækket, hvis kantede form er lidt i familie med Spica og Arrow, er relativt højt og fyldigt. Som det ses på billederne, forstås den kantede og skarpe form af denne

demobåds lakering. Godt halvvejs ud mod spidsen fader kantningen ud, og ender i en elegant rund torpedoform, og især bed jeg mærke i fornemmelsen af, at Player føles ret smal ved isættet.

Indvendig er båden udstyret med et kapsæde, der kan stilles i to højder og det rykkes frem og tilbage i de ni huller blot med et enkelt greb.

Fodsparket flyttes let i 11 huller med et enkelt greb. Det er lavet i solid støbeplade, og kører i skinner på to plader i siderne, som det også kendes fra f.eks. Nelo. Faktisk kunne disse plader godt have været 1,5 cm smallere i hver side og således givet plads til et tre cm bredere fodspark, men det er ikke noget der udgør et problem. Ud over fjedersplitterne kan fodsparket yderligere fæstnes med skruer, og så kan det helt sikkert både klare fodstrop og pumpe.

Struer har benyttet et – for mig – ukendt system til at opstramme rorlinier inde i cockpittet. Det består af en lille "trisse",

som linen er viklet nogle gange rundt om, og den låses ved at man klemmer et hylster ind over trissen. Det fungerer fint og helt efter hensigten.

Førsteindtrykket når man sætter sig ned i Player er, at den faktisk er ret levende på toppen, altså når den ligger lige i vandet. Dette vil nok give mange en lille fornemmelse af at sidde i en Tracer, og Struer har da også skelet til denne model under formgivningen. Men båden virker stabil nok, og vil kunne roes af alle, der i øvrigt kan ro en en turbåd.

Player opfører sig behageligt "blødt" i vandet, hvilket er det ord, der dækker oplevelsen bedst. Den ligger roligt og har bløde bevægelser gennem bølger.

Den lader til at have en fin topfart (jeg fik den op på 17 km/t), og på alle mine testture kunne jeg notere 10,7 km/t i snit.

Jeg fornemmede, at Player ikke vender helt så godt som sin "søster" Arrow, men det kan rigeligt godkendes, og jeg tror bare



at det skyldes, at Player er en anelse mere retningsstabil. Som på Arrow er der spaderor og ingen fast finne.

Båden fås også uden den flerfarvede lakering, men jeg syntes faktisk det så flot ud. Bagdækkets tre blå farvetoner i de langsgående striber er også elegant udført.

Båden, der bliver bygget i Polen, er lavet af en solid vakuumstøbt kulfiber-kevlar-vævning i flere lag og i modsætning til Arrow er Players dæk også lavet af denne vævning.

Det giver en meget stiv kajak i epoxy, som kan tåle en del. De polske bådbyggere har lige kunne klemme båden ned på 11,8 kg, hvilket naturligvis er vigtigt for turbådskaproerne, men stadigvæk virker det absolut ikke som om, der på nogen måde er sparet på materialerne. Dæk og bund er samlet med et kulfiberbånd på ydersiden og et bredt kevlarbånd inderst.

Hvis du begiver dig ud i en prøvetur hos Stuer, vil jeg bestemt anbefale, at du også

prøver en Arrow. For nok har jeg kaldt bådene "søstre", men der er stor forskel i temperament og væsen, og det vil være de samme to parametre hos roeren, der vil gøre udfaldet, hvis man skal have en struerbåd.

Prisen for en gennemført kevlar-kulfiberbåd på 12.999 kr. virker helt rimelig, men forlang så også, at Struer leverer din Player med en monteret nummerholder, så du ikke selv skal udføre dette smertefulde indgreb på en ny båd.



Paddle BattleCUP

TEKST: ANDERS KRINTEL
FOTO: BENTE SAND RASMUSSEN

Magasinet Kano & Kajak var med da Dansk Kano og Kajak Forbund og Vejle Kajakklub afviklede årets første PaddleBattle Cup den 18. juni



↑ Emma og Emma



Emma Torp →

↓ Emma Nielsen



Ud over at prøve at indfange den hyggelige stemning ved PaddleBattle Cup i Vejle med kameraet, fik vi også en lille snak med de to unge kajakroere fra Nibe Roklub, Emma Torp, 12 og Emma Nielsen, 11.

Begge piger træner til daglig, eller rettere hver onsdag, på det ene af Nibe Roklubs ungdomshold. I alt tæller de to hold op mod 20 roere.

Det er ikke pigernes første løb, for de deltog sidste år sammen med klubben ved det der dengang hed Danske Bank Cup i Silkeborg.

Det er kun 2. år, pigerne ror, men alligevel kunne de hver drage hjem med en medalje i tasken.

Begge Emma'er går i samme 5. klasse på den lille Bislev skole nær ved Nibe, og de er de eneste i klassen, der har kastet sig over kajaksporten.

Pigerne bemærker den store støtte de har af deres egne og klubkammeraternes forældre. Både til daglig i klubben men især når flokken af roere skal af sted til stævner. Der er en god og vedholdende forældreopbakning i Nibe.

Emma og Emma nyder også godt af, at det er Emma Torps far, Ole, der er holdets træner, for det er rart med et lift til træning, da de bor et godt stykke fra klubben.

Pigerne afviser at de ønsker at blive rigtigt hurtige og komme med til de helt store stævner, men synes foreløbigt, at det er sjovt at være med til PaddleBattle Cup, og især er det sjovt at vinde, som de storsmilende udtrykker det.

- Vi vil gerne ro om kap, men det skal være i "vores eget tempo". Begge vil have lov til at nyde at ro kajak uden at blive presset frem af andres ambitioner. Og så er PaddleBattle Cup det helt rigtige stævne, for trods nærmest konstant regn og små trælse sidebølger, var der smil på alle de unge roeres læber denne hyggelige midsommerdag i Vejle.

>>>



FAKTA

Paddle Battle Cup – tidligere kendt som Danske Bank Cup – er et stævne, hovedsageligt for begyndere og letøvede børn og unge. Konceptet er tænkt som en introduktion til kaproning, og der er både medaljer og en lodtrækningsvandrepokal, men trods dette er stemningen hyggelig og afslappet.

Børnene opdeles i klasserne fra U10, U12, U14 og U16 og ror 200-meterløb og et længere på ca. 2000m. Det er kun det lange løb der er individuelt. Til 200-meterløbene fordeles de unge i toerkajakker ved lodtrækning og ligeledes sammensættes 4 x 200-meterstafetholdene tilfældigt.

De arrangerende klubber kan frit tilrettelægge andre løb som f.eks. baglænsroning eller håndroning.

I år løber Paddle Battle Cup af stablen intet mindre end otte gange forskellige steder i landet. Læs mere på www.kano-kajak.dk eller kontakt udviklingskonsulent Dorte Hansen hos DKF.



← DKF's Dorte Hansen med pokalen



arrow kayaks



Langtur

Arrow Empower. Langturskajak der kan mere end blot ro ligeud: stor manøvreevne, let roet og stor sødygtighed.

Empower ➤



Manøvreedygtighed

Arrow Play og Arrow Nuka er ægte performance-kajakker. Udviklet til bølger, leg, manøvrering og kortere ture.

Play ➤

Nuka ➤



Rul

Arrow Ivalu forener smukke grønlandske linjer med effektive rulleegenskaber, fart og manøvrering.

Ivalu ➤



www.arrowkayaks.com

TEKST OG FOTO:

CERVUS, ESBEN, CASPER, JESPER OG JAKOB

Head2Head kajak i Voss

Fire danskere stillede op til start. Casper nåede til semifinalen, og han opnåede til sin egen overraskelse en slutplacering som nummer fem i Head2Head

Et stort publikum var mødt op for at se Head2Head kajak racet på Strandaelva i Voss. Med musikken pumpende fra højttalerne, den optændte BBQ og ivrige roere fra hele verden klar til at race, var de perfekte rammer sat for en spændende dag på floden.

Selvom om H2H er en våd sport, var det rart endelig at opleve strålende solskinsvejr til 2011 udgaven af EkstremsportsVeko. De upåklagelige forhold på land fortsatte på floden – vandforholdene var perfekte til at skabe et tæt race med masser af action og carnage.

I Head2Head konkurrerer roerne i heat af fire, det betyder, at fire roere starter på samme tid. Som du nok har gættet, er det de to første til at krydse målstregen et par hundrede meter ned ad floden, som vinder heatet og går videre.

I denne konkurrence er en god start vigtig, da den gør det muligt for roerne at få den

bedste placering på floden og dermed de hurtigste strømme. Intet er fastlagt før løbet er slut. Undervejs skulle en opstrømsport forslås, og her er kun plads til én roer. De vanskelige sektioner og forhindringer i floden kan på et øjeblik vende op og ned på stillingen.

Kampen om starten og opstrømsporten gav helt sikkert publikum et tæt og underholdende race, da roerne ingen nåde viste.

Fire danske deltagere

I alt var der fire danske roere, som stillede til start – Jakob, Jesper, Esben og Casper. De blev heat-inddelt og kom i hver sit heat.

Konkurrenceniveauet var præget af at størstedelen af feltet bestod af professionelle teamsponserede padlere – blandt andre verdensmesteren Sam Sutton. Jesper, Jakob og Esben blev inddelt i nogle rigtig hårde heats, hvor der virkelig var mulighed for at lave en overraskelse ved at gå videre.

Alle tre lagde ud i fornem stil, og kæmpede i starten hårdt om en god placering, men konkurrencen var for stor ved opstrømsporten, >>>



← Esben Lundø Madsen ↑



// Intet er
fastlagt
før løbet
er slut...

Casper Klejnstrup →



>>>



↑ Casper Klejnstrup ses som nr. 5 – lige i hælene på konkurrenterne

Anden- pladsen sikrede Casper deltagelse i semifinalen

og de nåede desværre ikke videre i knockout-turneringen. Esben nåede først i mål, men en fejl ved slalomporten resulterede i, at han ikke kom videre.

Casper var derimod mere heldig med indledningen i den indledende runde. Efter starten lå Casper i fronten af feltet, og dermed var vejen banet for en overraskelse. Efter opstrømsporten stod Casper til at gå videre, og han kom i mål som nummer to. Til stor overraskelse for publikum – og Casper selv – var han videre til mellemrunden.

Som i den indledende runde, startede Casper hårdt ud i massestarten og lagde sig i fronten af feltet. Denne gang med konkurrenterne lige i hælene, og det var et tæt løb ned gennem de første whitewater-sektioner til opstrømsporten. Her formåede Casper at

komme igennem porten som nummer to, og holde placeringen til mål. Andenpladsen sikrede Casper deltagelse i semifinalen.

Semifinalen bestod af et heat med fem padlere, hvoraf tre kunne gå videre til finalen. Konkurrencen strammede til, og kun de bedste og heldigste var tilbage til starten. Starten gik og de fem padlere lå side om side, indtil Casper formåede at trække sig i front og føre i semifinalen.

Der var nu tale om en total overraskelse, en dansker i front af et så stærkt whitewater-felt. Efter første whitewater-stykke og ned til porten lå Casper nummer to. Casper ramte porten skidt, og de rutinerede padlere viste ingen nåde, hvilket henviste Casper til en femteplads efter opstrømsporten, som blev hans slutplacering i Head2Head.



↑ Jesper Sørensen

Voss - et mekka for whitewater

Voss et af de områder i Europa, der har den største koncentration af elve og paddelbare vandfald, og den årlige EkstremsportsVeko forvandler Voss til en storscene for outdoor sport. Her kan man opleve alle typer sportfreaks lige fra base-jumpers, klatrere, longboarders, downhill, til whitewater kajak. Området betegnes som et mekka for whitewater, og det er ikke uden grund og især kan to elve fremhæves – nemlig Brandsetelvi og Jordalselvi.

Brandsetelvi

Brandsetelvi er en stejl lille teknisk creek som kaster sin hældning i slides og et syv meter drop. Elven starter i et rasende tempo og danner en af Norges smukkeste slides – og den synes aldrig at falde i tempo. Herfra bliver padlingen spændende og efter et smalt S-sving, skal der double boofes for ikke at få en ufrivillig surf.

Allerede 20 meter fremme venter det syv meter høje drop. Derefter er der et snævert stykke til race med små fald, der ender i det sidste drop på to en halv meter. Her skal der boofes for at undgå den grimme towback, som er en tilbagestrøm, der kan holde en kajak.

Herefter snævrer elven sig ind til halvanden meter og et sving med et afsluttende slide venter forude. Stykket er kun tre kilometer, så tempoet er helt i top, og der er ikke mulighed for at tage et pusterum.

Området er kendt for sin ynde i og med at elven er omgivet af kalkklipper og vandet er skinnende krystalklart, som man kender det fra Sydeuropa.

Jordalselvi

Jordalselvi flyder gennem en storslået dal på toppen af højlandet i Voss. Elven leverer drops og slides i et godt tempo, og vandet er hurtigt og pushy.

De første kilometer af Jordalselvi padles en håndfuld slides. Højdepunktet på de første kilometer er et fire meter højt vandfald, som bedst boofes i venstre side. Elven begynder at vise tænder igen fortsætter ellers med en masse smådrops og slides de sidste kilometer.

TEKST: LARS BO
FOTO: ANN KEROL



Helle Fanø er et særsyn
i dansk kapkano.
Hun er nemlig kvinde

Helle drømmer om OL I KANO

Går det som den snart 18-årige Helle Fanø fra Værløse drømmer om, så bliver hun om få år en af de danske deltagere til OL.

- Jeg håber det kan blive i 2016. Det er i hvert fald min drøm, smiler hun.

Vi sidder i klubhuset hos Kano & Kajakklubben Nord med udsigt over Furesøen, hvor Helle Fanø de seneste par sæsoner har trænet flittigt – i kapkano.

Kapkano blev hun introduceret til af træner Niels "Overskæg" Bak Nielsen, da hun på grund af en skulderskade måtte stoppe sin karriere i kapkajak.

- Skaden gjorde, at jeg ikke længere kunne følge med de andre i kajak. Men jeg ville gerne blive i klubben, hvor der er et godt klubmiljø og samtidig tage min sport seriøst. Derfor var jeg glad for, at Niels "Overskæg" introducerede mig til kapkano. Det blev jeg fuldstændig bidt af med det samme, siger hun.

Grønlændervending

Helles interesse for vandsport begyndte, da hun som 10-årig sad foran fjernsynet og så en grønlandervending. Sådan en kunne hun godt tænke sig at lære, så hun troppede på egen hånd op i Nord, hvor hun hurtigt faldt til og fik mange venner.

- Mange i min familie har været baglænsroere, så det lå nok også lidt i blodet på mig. Men det var på mit helt eget initiativ og med inspiration fra tv-udsendelsen, jeg begyndte at ro kajak, siger hun.

Grønlændervendingen lærte hun i øvrigt aldrig, men til gengæld at ro kapkajak, hvor hun var en etableret del af elitemiljøet indtil skulderskaden satte en stopper for en fortsat karriere i kajakken.

- Historien om skaden er lang og kompliceret. Den korte version er, at jeg ikke længere kunne følge med de andre. Derfor begyndte min træning mere at blive tant og

fjas. Det havde jeg ikke så meget lyst til. Jeg vil gerne tage min sport seriøst, og det fik jeg så mulighed for i kapkano, som skulderen godt kunne holde til, siger hun.

Tænder på udfordringer

- Udfordrende!

Sådan betegner Helle Fanø selv springet fra kajak til kano.

- Men jeg kan godt lide udfordringer. Det tænder mig, siger hun.

Modsat kajak er det svært at holde balancen i kano, hvor man står op og hviler på det ene knæ. Desuden padler man kun i den ene side, og den kombination gør det svært at holde balancen og styre en kano.

- I kajakken gik det som en leg. Det var bare at sætte sig ned og ro. I kano væltede jeg rundt mange gange i begyndelsen og roede rundt i cirkler, fordi jeg ikke kunne styre den. Men den udfordring tog jeg bare >>>



↑ Helle Fanø og Niels "Overskæg" Bak Nielsen



op og blev ved og ved, indtil jeg lærte at holde balancen og styre kanoen. Nu, hvor jeg har lært det synes jeg, det er fedt at ro kano, smiler hun.

Savner flere piger i kano

Skal Helle Fanø finde en bagdel ved sporten er det, at hun som pige ror temmelig alene. Derfor må hun indtil videre træne med og dyste mod drenge i konkurrencer. Da drengene naturligt er større og fysisk stærkere, har hun fået lov at stille op til stævner i U-16 og ikke U-18, som hendes alder ellers foreskriver.

- Jeg kan heller ikke følge med drengene i U-16. De er større og stærkere end mig, så derfor hænger jeg lidt bag dem. Jeg savner lidt nogle piger at ro med, så jeg har træningskammerater og konkurrenter på mit eget niveau. Hvis vi var nogle flere piger kunne vi også hjælpe hinanden ved at sparre med hinanden, siger hun.

At piger er en sjældenhed i kapkano kan ifølge Helle Fanø skyldes, at piger har for let ved at give op, når de står overfor krævende udfordringer. Så er det trods alt nemmere at lære at ro kajak.

- Men kano er en fed sport, når først man får det lært. Også for piger. Det kræver selvfølgelig meget, for det er svært, og så kræver det også større styrke end i kajak. Men er man klar til den udfordring, så er det bare at komme i gang, siger hun, som i øvrigt også er roet fra den myte, at det skulle være usundt for piger at ro kano.

- Det forlød engang, at det skulle være usundt for pigers underliv at ro kano. Men det passer ikke.

Lille sport

Mens kapkajak er en stor sport, så er kapkano ditto lille herhjemme. Danmark har tidligere fejret store triumfer internationalt, men sporten har i mange år været hensygnende på grund af blandt andet mangel på trænere. I dag er sporten dog så småt på vej frem. Ikke mindst siden en flok kapkanoentusiaster dannede fællesskabet kapkano.dk med formålet at gøre kapkano-

Men kano er en fed sport, når man først får det lært..."

sporten stor og stærk igen. Kapkano.dk tilbyder blandt andet samlinger og fælles-træninger med efterfølgende grillmåltider, tilbud om træning ved elitetræner Michael Norrbohm ved udvalgte samlinger og udstationering af trænere til klubber, der vil prøve at bringe kapkanosporten i spil igen.

Kapkano.dk repræsenterer roere fra Holte Kano og Kajakklub, Kano og Kajakklubben Nord, Lyngby Kanoklub, Nybro-Furå Kano og Kajakklub, Sociale Bolig Byggeris Ungdomsklub (SBBU), 361 Kano og Kajakklub, Vallensbæk Kano og Kajak Club.

- Vi er fortsat en lille sport med kun omkring 30 aktive, der ror kapkano. Derfor har jeg stor glæde af fællesskabet i kapkano.

dk. Jeg træner også med roere fra 361, siger hun.

Team Danmark linje

For øjeblikket træner Helle Fanø 14-16 timer om ugen med et til to daglige træningspas og med en fridag om ugen. Træningen foregår - når de ellers er der - sammen med tre drenge fra klubben, sammen med roere fra 361, på kraftcenteret og alene.

- Drengene fra klubben har endnu ikke været her i den her sæson. De har læst op til eksamen og bagefter skulle de på Roskilde Festival, smiler Helle Fanø, som i drengenes fravær har trænet sammen med kajakroerne.

Ambitionen om at komme med til OL kræver hård og seriøs træning, og når Helle Fanø efter sommerferien skal begynde på en ungdomsuddannelse, bliver det på Falkonergårdens Gymnasiums Team Danmark linje på Frederiksberg. Her kan hun tage en HF-uddannelse over tre år i stedet for de normale to. Det betyder, at hun får skema-lagt tid til at træne og deltage i samlinger og stævner.

- Nogle dage kan jeg møde senere, andre dage få tidligere fri om eftermiddagen. Desuden bliver der også plads til alt det "løse" fravær til samlinger og stævner, siger hun.

Og sikkert også tid til at holde øje med konkurrenternes tider på internationalt plan. Nu, hvor drømmen er OL.

- Jeg er ikke så langt fra de sidste lige nu. Det jeg primært mangler for at kunne være med er, at der skal bankes noget mere teknik i mig. Men det skal nok komme, smiler hun.

Kan anvendes før, under
og efter fysisk aktivitet

TIL ØMME MUSKLER

En let gel, som hurtigt absorberes af huden.
Sammensætningen af æteriske olier giver
hurtig hjælp til ømme og irriterede muskler.

Køler straks på ydersiden og virker opfriskende
samtidig med at den varmer i dybden.



Fås hos Matas, Helsam og i helsekostforretninger.

Yderligere info: Novasel EU, tlf. 6323 0002, info@novasel.dk, www.novasel.dk

ELITETRÆNER

på fuld tid

Finn Pape fra Silkeborg udvikler unge kajaktalenter

De seneste tre år har Finn Pape fra Silkeborg været elitetræner på fuld tid. Han træner unge talenter mellem 14 og 20 år på Kraftcenter Silkeborg, Kraftcenter Vest og på det danske U-16 landshold.

Magasinet Kano & Kajak mødte ham til en snak om træning ved et træningspas en forårsdag i Silkeborg.

Kræver det særlige pædagogiske redskaber at træne unge mennesker?

- Det kan man ikke sige. Jeg prøver at møde de unge på deres vilkår uden, at jeg har de dybere pædagogiske overvejelser omkring det. Jeg får jo ikke begynderne. Jeg får dem, der gerne vil træne.

De yngste er 14-15 år og er lidt uselvstændige og vil gerne vide helt præcist, hvad de skal gøre. Det fortæller jeg dem så, og så kan man mærke, at de langsomt modnes og får selvtillid, når de får gode resultater. Det er måske lidt flot at sige, at de får en ny identitet. For de er eliteidrætsudøvere. Men det er der faktisk nogen, der får.

Og så begynder de som sportsudøvere at tænke – selvfølgelig i samarbejde med mig: Hvad kan jeg gøre for at blive bedre.

Du træner både piger og drenge. Hvad er forskellen på det rent pædagogisk?

- Drengene accepterer langt mere konkurrencesituationen. De ved godt, at der skal der ros til. I sport er der vindere og tabere. Det har drengene meget

nemmere ved at acceptere. Og drengene indgår naturligt i et hierarki og fungerer fint i en stor gruppe.

Pigerne har derimod nok en tendens til at være mere retfærdighedssøgende. Pigerne har også et større behov for at snakke om tingene end drengene har. Sådan oplever jeg det i hvert fald. Drengene er bare ude for at ro stærkt. Det betyder ikke, at de ikke også har brug for snak og vejledning. De er bare mere sikre på sig selv. De har lidt mere selvtillid, føler jeg. Hvorimod nogle af pigerne godt kan være lidt usikre på sig selv.

Kræver det andre pædagogiske redskaber at træne piger?

- Ja, det gør det nok. Vores sport er jo præget af, at der ikke er så mange piger, der dyrker den. Derfor foregår det tit under nogle rammer, hvor drengene er dominerende. Til træning er det ikke unormalt, at der er fire drenge for hver gang, der er en pige. Det gør nogle gange, at stemningen er lidt drenge-præget. Og det er ikke altid sundt. Derfor har jeg i et stykke tid prøvet at lade pigeroerne ro sammen. En pige får ikke noget ud af at ro sammen med drenge, som hun ikke kan ro fra. Det er bedre, at piger ror sammen med piger, så de har nogen at måle sig med. Men det er lidt de samme ting, man skal kunne. Eksempelvis med styrketræning. Drengene elsker at styrketræne, så de kan tage nogle kilo på. Men pigerne har det med at holde lidt igen og passe på, at de ikke bliver alt for store.

Men det skal der til for at blive god. Vi har en fysisk krævende sport, hvor det følger med, at man skal have lidt muskler på overarmene.

Derfor plejer jeg at sige til pigerne, at det er bedre at være stor, fordi man er sportstrænet. Og hellere være sportstrænet end ikke at være sportstrænet. Det er tit mit argument overfor pigerne. De bliver jo heller >>>

A man with a beard and glasses, wearing a red and black kayak jacket and green rubber boots, stands on a paved area near a body of water. He is holding a long, red kayak. The jacket has "CHITRAEN FISK PÅK" and "SILVERHORN KAJAKKLUB" logos. The kayak has "CJET" written on its side. In the background, there are trees, a fence, and a small boat.

// Jeg får
dem der
gerne vil
træne..."



Derfor opfatter de mig mange gange som en ligeværdig person..."



ikke så store som drengene, og så gør det efter min mening ikke noget, at en pige ser sportstrænet ud.

Hvad gør du for at integrere pigerne med drengene i et fællesskab?

- Vi har fælles træning, så det er det samme miljø, de bliver præsenteret for. Ud over det gør jeg ikke noget ekstraordinært for pigerne.

Hvilken rolle spiller du for at få gruppen til at fungere socialt?

- Jeg laver ikke rollespil og den slags for at få dem til at fungere socialt. Det finder de selv ud af. Det sociale kører meget på de unges egne præmisser. Når vi eksempelvis har trænings-weekender, og dem har vi mange af, så er der lidt fritid udenfor træningen, hvor de unge hygger sig med hinanden. Her kommer de lidt væk fra dagligdagen, får trænet, men også et frirum til at være sammen.

Der kommer også roere udenbys fra. Så opstår der et kammeratskab og venskab, både blandt vores egne og de udenbys. Jeg vil ikke styre det hele. De skal også have et frirum engang imellem. Der fungerer de godt sammen drenge og piger. De har også alderen, hvor de gerne vil i kontakt med hinanden.

Bruger du humor i din træning?

- Ja det kan ikke undgås. Man kan sige, at jeg prøver at snakke de unges sprog. Det kommer helt naturligt, når man er sammen med unge mennesker.

Tager de pis på dig?

- Ja, det gør de faktisk, uden at jeg lige på stående fod kan komme med eksempler ud over, at de kan lave grin med mig ved at gemme mit tøj. Vi har en meget fri omgangstone, og der skal rimeligt meget til, før jeg begynder at skælde ud. I en træningsituation skal jeg selvfølgelig være en autoritet, der siger, at vi gør sådan og sådan, men det skal også være sådan, at de unge har tillid til mig og kan komme til mig, uanset om det går godt eller skidt. Derfor opfatter de mig også mange gange som en ligeværdig person, som de kan komme til med deres inderste tanker og oplevelser af deres egen træning. Så har vi en samtale, hvor vi er ligeværdige og andre gange en, hvor jeg har myndigheden. Man har flere forskellige roller som træner, men det er vigtigt, at man finder de rum, hvor man er kammerater med dem. At man er deres ven. Kun på den måde kan man vinde deres tillid, så de kommer til en med de svære spørgsmål.

Hvad gør du for at motivere roerne?

- Det handler om at sætte sig nogle mål. Hvad vil de selv gerne opnå med træningen. Det er ikke så længe >>>

AGGER **Athlon** **19. - 21. august 2011**



Prøv også
kajaksurf, vindsurf,
løb, mountainbike,
svømning, optimistjolle,
beachvolley



www.aggerathlon.dk
- fra begyndere til elite

I samarbejde med  **DGI**

Tilmelding nu på
www.aggerathlon.dk

Flotte sportspræmier - samt rejsegavekort

1. præmie: Rejsegavekort til La Santa Sport - værdi kr. 25.000

Leg - motion og samvær - i et konkurrencepræget miljø...



// De begynder at tænke som en eliteidrætsudøver..."

siden, vi lavede målsætninger for den kommende sæson, og en målsætning er ikke bare noget, man skal håbe på at opnå. En målsætning skal man lave en plan for at opnå. Det vil jeg gerne have, at roerne forstår. Vil de gerne opnå det og det resultat, så er det med til at diktere en træningsindsats på et vist niveau. Så har roeren en meget høj målsætning, vil det også kræve en stor træningsindsats. Dem, der forstår det, bliver meget motiverede om deres træning. De begynder at tænke på at sætte dagligdagen i system. Hvordan får man passet sin skole i forhold til træning. De tænker over, hvad de spiser og sørger for at få sovet. De begynder at tænke som en eliteidrætsudøver. En eliteidrætsudøver spiser for at blive bedre, sover for at blive bedre og træner for at blive bedre. De tænker mange ting ind i deres dagligdag. Hvad er mest optimalt for mig. Så det allervigtigste for deres motivation er, at de har nogle mål at træne efter. Målene er også træningsdelmål. Det er vigtigt, at det ikke kun er et mål om, hvad nummer de bliver til stævnerne, men ligeså vigtigt, at de har et mål fra træning til træning, så de hele tiden tager et lille skridt mod det endelige mål.

Hvordan veksler du mellem teori og praksis?

- Hvis man vil opnå de bedste resultater, så nytter det ikke noget at presse dem hele tiden. Det skal være en vekslen mellem programmer, der presser dem og programmer, som de kender og føler sig trygge i. En vekslen mellem af presse dem ud i det ukendte og bagefter lade dem slappe af i det kendte, som de kan køre på rutinen. Det giver de bedste resultater for hele tiden at komme et skridt fremad. For de programmer, som tidligere var ukendte og som de følte sig utrygge ved, bliver nu den nye trykzone, hvor de kan slappe af, fordi de nu kender det.

Den måde, man vejleder og rådgiver på, er tit i uformelle situationer, eksempelvis, når man klæder om. Andre gange laver man teoretiske øvelser ud fra det idrætspsykologiske koncept, kajakforbundet bruger,

og som er udviklet i samarbejde med Team Danmark. Det kan være øvelser, hvor man lærer at administrere sin tid. Man skal passe sin skole, man skal træne og frem og tilbage til træning, man skal sove og spise. Her får de unge lov til at lave en liste over, hvor lang tid de bruger på forskellige ting. Hvor mange timer ser de fjernsyn, hvor meget tid bruger de til og fra skole og så videre. Nogen har oplevet, at de har 28 timer i døgnet, så det er en god øvelse til at bevidstgøre de unge om, hvordan de bruger deres tid. En øvelse, der giver dem noget at tænke over.

Vi har også lavet øvelser med kompetenceprogrammer. Hvad skal der til for at ro kajak. Skal man være stor, skal man være fysisk stærk, skal man have god kondition, skal man have vindermentalitet. Så giver de sig selv karakterer, som jeg bagefter vurderer sammen med dem. Det er med til at give dem en forståelse af egne stærke og svage sider og motivere dem til udvikling. Måske mest der, hvor de har et svagt punkt.

På den anden side skal man heller ikke overbebyrde dem med teoretiske opgaver.

Hvordan evaluerer du roerne?

- Løbende. Og to gange om året har jeg også en ene-samtale med dem, hvor vi snakker om, hvordan det er gået. Om de har trænet nok og fået tilfredsstillende resultater. Om de havde håbet på mere.

Det er der nogen, der trives med og nogen, der ikke trives med. Men jeg prøver hele tiden at lægge vægt der, hvor der er sket en positiv udvikling. Bliver der trænet godt, kommer den positive udvikling. Hvis de erkender det, så har de forstået meget af deres træning og deres egen situation. Så samtalen har en overvægt af ros og en beskrivelse af muligheder for at komme videre. Hvis de ikke selv oplever, de er kommet videre, er det min opgave at gå ind og rådgive og vejlede dem om, hvad de så skal gøre.

De har også forskellige stærke sider. Nogen er sprinterorienterede, mens andre er mere udholdenhedsorienterede. Der vejleder jeg selvfølgelig i, hvilken retning, jeg synes de skal gå.

Det er jo sådan i sport, at her er det nok at være god til en ting. Det hjælper ikke rigtigt at være halvgod til det hele. Bare man er god til en ting, så er det nok til at bringe en langt. Jeg synes, at der hvor roeren har talentet, skal de gå benhårdt efter et resultat indenfor det.

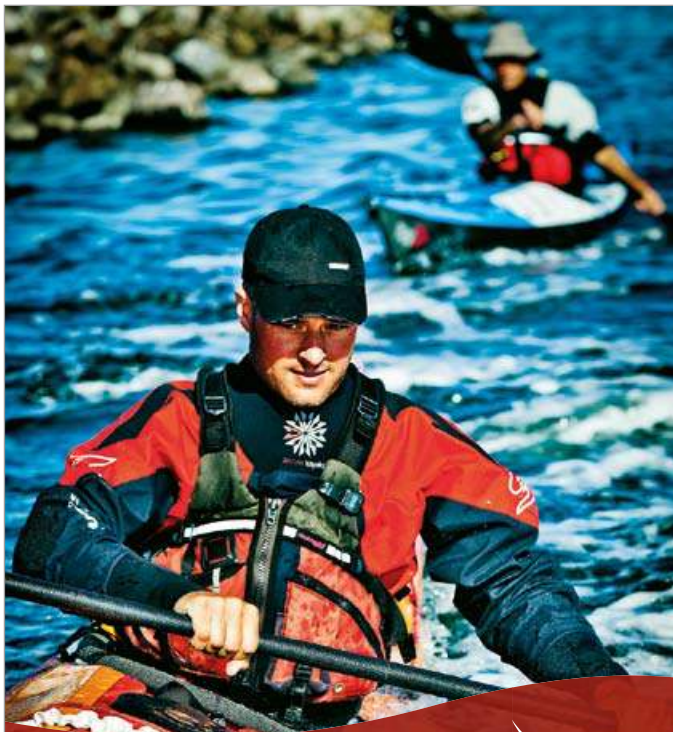
Hvad betyder det for din træning, at du er fuldtidsansat?

- Det betyder rigtig meget. Nogle roere går i specielle idrætsskoler, hvor de kan komme om morgenen og igen om eftermiddagen. Vi har mange, der vælger at gå i idrætsskoler fordi de ved, at jeg er ansat på fuld

tid og derfor er der til at træne med dem tre gange om morgenen og fem gange om eftermiddagen i løbet af ugen og i weekenderne. At de ved, at der ved deres valg af idrætsskole følger et professionelt trænings set-up med.

At jeg er ansat i en fuldtidsstilling skyldes også, at jeg har tre roller. Jeg er træner på Kraftcenter Silkeborg, på Kraftcenter Vest, som er et samarbejde mellem Struer og Holstebro, og så er jeg træner for U-16 landsholdet.

Formålet med mit virke er at udvikle talenter på kraftcentrene og få nogle af de talenter tilknyttet forbundets elitecenter på Bagsværd Sø. Der har vi på Kraftcenter Silkeborg og Kraftcenter Vest udviklet tre roere, der nu træner på elitecenteret. Så tre af de ni roere, som er på elitecenteret lige nu, kommer fra den struktur, jeg har med at gøre. Det er jeg meget stolt over og glad for.



- Butik
- Kajakhotel
- Ture
- Udlejning
- Kurser
- Virksomhedskurser



Nicus Nature

4041 8982

www.nicusnature.dk

Malene

skal trække nye medlemmer og klubber til DKF



/// Det er et super-spændende projekt"

Malene Hjorth, bosiddende i København, men med klubbbase i Kajakklubben Esrum Sø, skal de kommende to og et halvt år arbejde for at samle al kano- og kajakaktivitet herhjemme under DKF. Det sker i en nyoprettet stilling som konsulent og i et udviklingsprojekt, som DKF gennemfører i samarbejde med og med økonomisk støtte fra DIF.

- Det er et superspændende projekt, som jeg glæder mig til at tage fat på, siger Malene Hjorth.

Overordnet er det projektets målsætning at få flere klubber under DKF, men samtidig også fastholde klubber og skabe medlemsfremgang i disse.

- Jeg skal være med til at synliggøre og udbrede kendskabet til de koncepter, projekter og aktiviteter, som forbundet allerede har som tilbud til klubberne. Desuden skal jeg også være med til at udvikle nye aktiviteter og koncepter, som kan være med til at trække nye medlemmer og klubber til forbundet. Det kommer til at ske i et tæt samarbejde med forbundets andre konsulenter, siger Malene Hjorth.

Malene Hjorth tiltrådte sin stilling 2. august og forventer, at hun det første stykke tid lige skal stikke fingeren i jorden for at finde ud af, hvordan hun på bedste vis kan hjælpe til med de kendte og afprøvede koncepter og samtidig være med til at udvikle nye.

- Jeg er netop blevet uddannet friluftsejleder, så jeg har god føling med, hvad der rører sig på friluftslivsfeltet. Samtidig er jeg selv lidt af en allround kajakroer, der har prøvet de fleste typer fra tur- og

kapkajak, til havkajak, rullesjov og polo. Jeg synes, det hele er sjovt, og kan på den baggrund være med til udvikle nye aktiviteter og projekter, som kan føre til anderledes klubbannelser og dermed være med til at trække nye medlemmer og klubber til forbundet, siger hun.

Når det handler om at fastholde klubber og skabe fremgang hos samme, tror Malene Hjorth, at en medvirkende årsag til frafald kan være manglende viden om forbundets eksisterende tilbud og aktiviteter.

- Hos nogle klubber er der nok den opfattelse, at DKF kun er til for eliten. For en havkajakklub kan det derfor være svært at se, hvad den skal bruge et medlemskab af forbundet til og hvad kontingentkronerne går til. Her skal jeg, sammen med de øvrige konsulenter, synliggøre de tilbud og de fordele, et medlemskab af forbundet kan give - og vi skal i forbundet også rette vores fokus nye steder hen - her er ideer fra hele den brogede kano- og kajakverdenen velkomne. Derfor regner jeg også med, at jeg skal køre en del rundt i landet for at snakke med klubberne og fortælle dem, hvad forbundet kan tilbyde. Herunder, hvordan vi kan hjælpe med at starte en klub op med det afprøvede koncept, forbundet i forvejen har, siger hun.

DKF's overordnede målsætning med udviklingsprojektet er både at skabe medlemsfremgang i eksisterende klubber og få nye klubber med, men også at profilere DKF og dermed også DIF, som forbund, der sikrer, at danskerne kommer ud i naturen og bruger den til at dyrke motion til glæde for folkesundheden.

KAJAKTIV?

Kajakktiv ? Så besøg Kbh.'s hyggeligste specialforretning eller webshoppen.
Stort og bredt udvalg i hav-, tur- og kapkajakker.



Nu også forhandler af surf ski's & kajakker fra Nordic Kayaks

DK-FORHANDLING:

Kajakker fra Intra, Kape, tedi-Sport & Nordic Kayaks.
Pagajer fra Kajner & Orka. Grej fra Yak, CSR, Crewsaver,
Baltic, Eckla, Rucanor, Trangia, Musto m.m.

**CoastPartner har byens bedste
udvalg af outdoor-beklædning &
accessories fra JACK WOLFSKIN**



DERUDOVER:

Ro-jakker, svømmeveste, jakker, støvler, sko, våddragter,
vandtætte poser og meget, meget mere

KIG IND I VORES HYGGELIGE BUTIK & SHOWROOM:

VORDINGBORGGADE 32

2100 KØBENHAVN Ø

Eller besøg vores webshop:

www.coastpartner.dk

KAJAKKER SAMT JACK WOLFSKIN® KAN OGSÅ KØBES HOS:

HOLMEGÅRD PARK OUTLET

WWW.HOLMEGAARDPARK.DK

COASTPARTNER

The freshmakers in business – egen import – lave priser og god service!

Vordingborggade 32 • 2100 København Ø • Tlf. 2219 3119 / 2871 7008 • www.coastpartner.dk

COASTPARTNER ER EN DEL AF WISE PARTNER GROUP / WWW.WISEPARTNER.DK



TEKST OG FOTO: ANN KEROL

Humblebien

blandt kajakklubber

Rørvig Kajakklub modtog i år forbundets Kongshvilepokal under DKF's årsmøde i Silkeborg, fordi klubben på blot tre år er nået længere, end mange havde troet muligt

Rørvig Kajakklub er historien om humblebi-en, der flyver trods alle beregninger. Den er på blot tre år nået længere, end DKF troede muligt, da ti ildsjæle fra Rørvig meldte sig ind i forbundet efter de havde stiftet Rørvig Kajakklub den 12. januar 2008.

Sådan lød det lidt spøgefuldt fra tidligere næstformand i DKF, Peter Nielsen, da han i Silkeborg overrakte pokalen til de to primus motorer bag stiftelsen af Rørvig Kajakklub, Merja Aarnio og Ernst Bührmann.

Og betegnelsen rammer plet. Rørvig Kajakklub er en flittig lille humblebi på flere planer. Flyve det kan den og bevise det er mange – blandt andet er medlems-tallet steget til 147 i 2011 fra ti medlemmer, da klubben holdt stiftende generalforsamling i januar 2008. Det skal dog tilføjes at, klubben voksede fra ti til 64 medlemmer i den første sæson.

Klubbens aktivitetskalender vidner også om et stort engagement fra medlemmerne og en idérigdom, der har dannet et solidt fundament under klubben – både sportsligt og socialt. På den sportslige arena kunne

klubben sidste år ved Mølleåens Blå Bånd bryste sig af 1.-3.-5. pladser til både voksen- og ungdomsafdelingerne i Rørvig Kajakklub, og det skyldes blandt andet en ting: - Vi gør en dyd ud af effektiv rostil her i klubben, og det giver pote, siger medstifteren og formand i Rørvig Kajakklub, Ernst Bührmann.

Smørhullet Rørvig

Det første, der slår en, når man besøger Rørvig Kajakklub på havnen i Rørvig er den smukke beliggenhed i den nordlige del af Isefjorden med venlige kyster, der især giver mulighed for børne- og ungeaktiviteter - for man skal langt ud i vandet, før vandet når en til navlen.

- Det lave vand er en af grundene til, at Rørvig Kajakklub er blevet en rigtig familieklub. For børn og unge kan boltre sig i vandkanten, hvor vandet kun går en voksen til midt på låret, forklarer klubbens næstformand Alex Andersen, der af samme grund valgte at melde sig ind i Rørvig Kajakklub, selvom han bor 40 kilometer fra Rørvig. >>>

← Ernst Bührmann og Merja Aarnio.



Klubben blev stiftet af ti ildsjæle og hjemløse kajakroere i Rørvig..."



- Og så er alle kurser gratis for klubbens medlemmer, hvilket gør det til en god og billig fornøjelse for familien. Vi har nemlig her i klubben valgt et billigt medlemskab imod en månedlig afregning for lån af materiel, tilføjer han.

Beliggenheden med det venlige vand har også givet anledning til, at områdets skoler hurtigt fik øje på den nye klub.

- I 2010 fik vi henvendelse fra den lokale skole om vi ville indgå et samarbejde. Og det sagde vi ja til. Sidste år afviklede vi fem arrangementer for større skolebørn, og vi var også med i skolernes idrætsdag, fortæller Ernst Bührmann og tilføjer, at samarbejdet med skoleklasser har udviklet sig, og er blevet til et mere formaliseret samarbejde med Odsherred Kommune. Rørvig Kajakklub stiller instruktører og udstyr til rådighed, og klubben har ligeledes udviklet et kursus-koncept for skoleklasser og nu også kommunens SFO'er, der flittigt benytter sig af tilbuddet.

Rørvig Kajakklub kom selv meget hurtigt på banen med en ungdoms- og juniorafdeling. I dag har klubben 22 ungdomsmedlemmer.

Massiv markedsføring

Det første der skete efter Rørvig Kajakklub blev stiftet af de ti ildsjæle og hjemløse kajakroere i Rørvig var en indmelding i Dansk Kano og Kajakforbund, og det var der flere indlysende grunde til.

- Som nystiftet klub fik vi blandt andet en støttepakke af DKF på 10.000 kroner, og dem brugte vi til at købe tre kajakker for. Dem trænede vi med i Vig Svømmehal i vinterhalvåret 2008, og jeg samt et andet medlem af klubben blev ligeledes uddannet havkajak-instruktører. Så da vi havde vores første standerhejsning på et kajakstativ ved det stykke jord, som Odsherred Kommune havde tildelt os i Rørvig Havn, havde vi noget at starte med, forklarer Ernst Bührmann, og tilføjer, at de havde 40 på kursus allerede den første sæson, hvor også Vig Svømmehal blev flittigt benyttet.

Og lige fra dag et har det været et mål, at få så meget udstyr i form af sponsorkajakker og opkøb af brugte kajakker som muligt.

- Vi har lige siden start opkøbt brugte kajakker, som vi selv har sat i stand. Det kan godt være at de ikke er prangende, men de er gode og solide. Og så stemmer det meget

godt overens med vores motto her i klubben om, at det godt må være lidt primitivt og nede på jorden, bare det fungerer, siger Ernst Bührmann, der selv står for meget af arbejdet med at istandsætte brugte klubkajakker, som klubben i dag har 39 stykker af.

Fra starten var idérigdommen også stor, hvad angår arrangementer og markedsføring i de lokale medier, der dels udbredte kendskabet til kajaksporten og klubben og dels gav nogle indtægter i klubkassen. Blandt andet det første åbent-hus arrangement Grundlovsdag 2008, som blev så stor en succes, at klubben nu har gjort Grundlovsdag til en fast dag for et årligt Åben-Hus arrangement.

Klubbens medlemmer har også været flittige til at "koble" sig på lokale arrangementer og finde lokale sparringspartnere, som eksempelvis VisitOdsherred.

- Det første år var vi med VisitOdsherred på Vandremesse, og det var bestemt en af årsagerne til, at vi allerede første sæson voksede fra ti til 64 medlemmer, forklarer Ernst Bührmann.

Partnerskabet med VisitOdsherred er i dag blevet til et tættere samarbejde





← Ernst Bührmann (tv.) og Alex Andersen.



omkring arrangerede picnicture, som er et tiltag, der blev søsat sidste år, hvor klubben fik 135 turister på vandet.

- I samarbejde med turistbureauet arrangerer vi turene, hvor det er VisitOdsherred, der står for salg af billetter og os der stiller to instruktører og udstyr til rådighed per tur. Så giver vi turisterne en fantastisk oplevelse, når de ror langs den smukke kystlinje på Isefjorden, hvor der er flere gode steder at gøre holdt og tage picnic-kurven med dagens frokost frem, forklarer Ernst Bührmann.

Sommer- og vinterslottet

Allerede første sæson fik klubben rejst deres klubhus, som de har døbt "Slottet" – et navn der dækker over andet end bekvemmelighed og storhed. For "Slottet" er en 16 kvadratmeter stor træhytte, der blev opført på et areal, som Bådelauget tidligere benyttede.

Slottet blev indviet ved den første standerstrygningen den 19. oktober 2008, og da kom navnet "Slottet" for første gang på banen, da Merja Aanio holdt en tale, hvor hun sagde de bevingede ord om klubhuset: "De er ikke stort og flot, men det er vores slot."

"Slottet" er en god base for alle aktiviteterne om sommeren, men så sandelig også om vinteren, hvor der bliver afviklet blandt andet julefrokost i klubhuset.

- Meningen med klubhuset er, at det skal være et sommerhus. Vi har valgt at bruge vores penge på udstyr og kurser i stedet for flotte og store rammer, forklarer Ernst Bührmann.

Men klubhusets beskaffenhed betyder bestemt ikke, at Rørvig Kajakklub ligger stille i vinterhalvåret. Der sker noget hele vinteren, hvor klubben arrangerer svømning og kajakøvelser i Vig Svømmehal og motion som badminton, gymnastik og

træning på kajakergometer i Rørvighallen. Klubben har nye spændende aktiviteter oppe i ærmet og mange af dem søsættes i denne sæson. Blandt andet videreudvikler Rørvig kajakklub idrætstilbuddet til unge i Odsherreds kommune sammen med kommuneforvaltningen Kultur og Fritid.

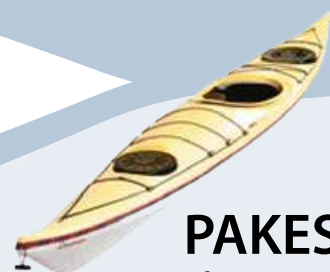
Et andet spændende tiltag er udviklingen af den maritime del af VisitOdsherreds Natur- og Kystoplevelsesprojekt, som skal vejlede kajakturister om farvand, overnatnings- og oplevelsesmuligheder langs Odsherreds kyster.

Så humlebien Rørvig Kajakklub er - trods sin unge alder - for længst kommet op i flyvehøjde og summer bare lystigt derudaf.

Nye kajakker fra canadiske BORÉALDESIGN



BAFFIN
P1 & P2
14.975,-



PAKESSO
Carbon/Kevlar
17,5 kg
TILBUD 22.975,-

Ny og større butik i Nyborg Marina.
Kom og se vores udvidede sortiment og prøv en kajak.

KAJAKBIKSEN

Nyborg Marina | Fjordbakken 7 | 5800 Nyborg
Tlf. 3056 5685 | www.kajakbiksen.dk | info@kajakbiksen.dk

>>>

DET SKER...

Kronborgløbet

- 20. august
- Kajakklubben Krogen

For første gang i Danmark med en surfski-klasse. Der oprettes klasser i både, kap tur og havkajak. DM i tur-toerkajak afvikles samtidig. Yderligere information. www.kajakklubben-krogen.dk

DM Sprint

- 26.-28. august
- Holstebro

Dette er sprintstævnet, hvor både ungdomsroere og seniorer skal kampe om de eftertragtede nationale mesterskabsmedaljer.

Havkajak DM teknik og rul

- 26-28. august
- Svendborg
- Tilmelding: www.havkajakdm.dk
- Evt. pris og/eller andre praktiske oplysninger

Med en blanding af leg og alvor konkurreres der i løbet af weekenden på en fastlagt bane med indlagte forhindringer, som deltagerene skal passere eller udføre på en bestemt måde. Der konkurreres i grønlandsrul efter dansk oversættelse af Qajaq USA – Rolls. Alle deltagere i rullekonkurrencen er samtidig med i lodtrækningen om grønlandsk kajak af mærket Arrow Ivalu.

Q-Camp Havkajak

- 2.-4. september
- Fynshoved

Så gentager vi succesen fra de sidste par år. Endnu en weekend for alle havkajakkvinder med fokus på leg, teknik, udvikling, tøserul, træningstips til DM i havkajakteknik, fysisk træning, teori og meget, meget mere.

DM Maraton

- 3.-4. september
- Bagsværd

Bagsværd Sø vil lægge vand til DM i Maraton i 2011. Dette er den første del af en tretrinsraket i Bagsværd, der består af: DM i 2011, World Cup i 2012 og VM i 2013.

Tour de Gudenaa

- 10.-11. september
- Skanderborg – Ry – Silkeborg – Randers

Endnu engang indbydes til Tour de Gudenå – for 44. gang afholdes et af verdens største maratonløb i kano og kajak.

Mølleåens Blå Bånd

- 24. september
- Vejlesø – Furesøen – Lyngby Sø, mål ved Lyngby Kanoklub

Mølleåens Blå Bånd afvikles i 2011 for 46. gang. Det er et løb med en lang historie, skabt da man begyndte maratonroningen, og udviklingen har været enorm; fra cirka 50 deltagere i starten og frem til 600 deltagere i 2010.

Støt brysterne

- 8. oktober
- Gudenåen (Randers) og Furesøen

Igen i år afholdes der kvindeløb i både Øst og Vest til fordel for Kræftens Bekæmpelses kampagne Støt Brysterne. I 2010 deltog over 140 kvinder i løbene, hvor hele startgebyret og alt andet overskud går ubeskåret til kampagnen.





Navneinfo



Ny sekretær

Lisa Weidich er tiltrådt en 30 timers/uge stilling som sekretær hos Dansk Kano og Kajak Forbund. Hun er medlem af Neptun. Lisa Weidich er uddannet pædagog, men har arbejdet en årrække med administration og service, såvel i privat som offentlig regi.



Ny konsulent

Malene Hjorth er tiltrådt en stilling som konsulent hos Dansk Kano og Kajak Forbund. Hun er medlem af Kajakklubben Esrum Sø. Malene Hjorth er uddannet indenfor sprog, har undervist, arbejdet med it og senest taget en et-årig efteruddannelse til friluftvejleder på Institut For Idræt, KU. Malene Hjorth bor på Østerbro i København.

Citius

Hurtige turkajakker
Høj kvalitet
Lav pris

Nem indstilling af Fodspark og sæde. Ingen skruer og møtrikker der bliver væk.

Alle modellerne er udstyret med lavt kapsæde og fodstrop.

På 55 cm modellen kan man vælge skot og luge.

60 cm modellen er altid med skot og luge.

Specifikationer:

Længde: 520 cm
Bredde: 51, 55, 60 cm
Vægt (ca): 12, 14, 15 kg
Materiale: Glasfiber-epoxy sandwich, vacuum

Pris:

9.999,- Kr.

10.999,- Kr. m/luge

Besøg vores butikker:
Kano & Kajak Butikken
Generatorvej 39
2730 Herlev
4441 0048

eller

Skovshoved Havn 10A
2920 Charlottenlund
3990 8989

eller

Check vores hjemmeside:
www.kajak.dk





EM MARATON

TEKST: ADAM SPLIID
FOTO: PRIVAT

Dansk sensation ved EM i franske St. Jean de Losne

Det danske maratonlandshold lever en stille tilværelse i skyggen af de mere fremtrædende kortbaneroere. Ikke desto mindre leverede maraton-roerne internationale topresultater ved Europamesterskaberne i franske St. Jean de Losne 22.-24. juli.

Mesterskaberne blev indledt med en mindre dansk sensation, da Maribos Sofie Jørgensen efter overbevisende roning vandt guld i U23-klassen. Hun arbejdede hårdt gennem hele løbet, og i løbets afslutning spurtede hun uden problemer fra den tyske roer, Jennifer Klein, der var eneste roer, der kunne følge Sofie til mål.

I samme løb døjede Annemia Pretzmann fra Silkeborg med maveproblemer, og sluttede desværre i løbets sidste del. Også i herrernes U23-klasse oplevede Skanderborgs Nikolaj Blach modgang, da han efter at have roet sig i førerfeltet efter starten faldt i vandet, og herefter havde et hårdt løb og måtte kæmpe sig igennem.

Om lørdagen var det så de mere erfarne seniorer, der skulle følge op på fredagens kraftpræstation. Det gjorde Birgit Pontoppidan fra Gladsaxe med manér, da hun tog sølvet efter at have måtte trække det korteste strå i spurtopgør med den italienske guldvinder. Birgit roede et meget veldisponeret løb, hvor hun bogstaveligt ikke trak førerfeltet en eneste gang, men sparede kræfterne til løbets sidste del. Der var fem roere i førerfeltet i størstedelen af løbet, og fire ind til sidste overbæring, men ligesom i de foregående overbæringer kom Birgit godt igennem og fik hængt sig på italieneren.

René Olsen ville ikke stå tilbage for de to stærke kvinder. Efter at have ligget bag førerfeltet i størstedelen af løbet i en firemandsgruppe, roede René sig op i førergruppen med knapt to omgange igen. Her endte han med at spurte med om bronzemedaljerne, hvor Ungarn desværre pressede sig foran René med 1/10 sekund. Portugals José Ramalho vandt og spanske Manuel Busto tog sølv.

Sofie Jørgensen →



Birgit Pontoppidan →



Eventyr

TEKST: LARS BO

FOTO: LARS BO OG ERIK B. JØRGENSEN



Kalmar bød **VELKOMMEN** med
SKYBRUD

Som den første ror Erik B. Jørgensen alene Skandinavien rundt langs kysten

>>>



↑ Eva Egnell og Erik B. Jørgensen på vej ind i Kalmar Havn →

Det behøver ikke være ekstremt..."

Snestorm i Stege.

Skybrud i Kalmar.

Vejret skal tilsyneladende vise sig fra sin værste side, når jeg skal møde kajak-entusiasten, foredragsholderen, forfatteren og den tidligere jægersoldat Erik B. Jørgensen.

Første gang var under den værste isvinter i mands minde, da Erik roede Danmark rundt i kajak.

I Kalmar i Sverige den 18. juli i år havde vi aftalt at sætte hinanden stævne til en snak om Eriks nye kajak-eventyr, Skandinavien rundt.

På vejen til Kalmar smådrypper det. En halv time før, jeg skal møde Erik åbner himlen sine sluser og forvandler himlen fra lysegrå til sort.

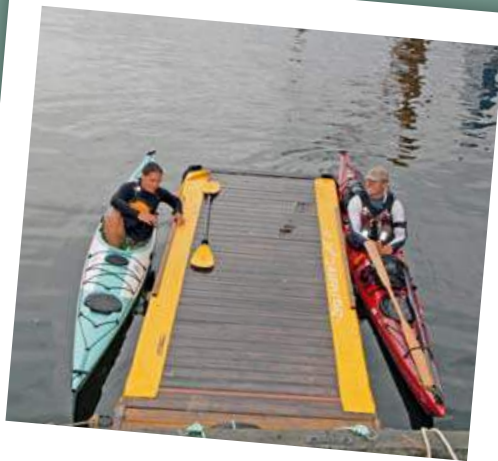
Eventyret skal med

- Det behøver ikke være ekstremt!

Erik smiler. Han er solbrændt, glad og ser forbavsende frisk ud trods godt 3.600 kilometer i sin Empower havkajak, fra det nordlige Norge ved grænsen til Rusland og til Kalmar i det østlige Sverige ud for Øland.

Det er heller ikke vejret, Erik snakker om, da han drivvåd kommer i land på nordkajen. I øvrigt sammen med Eva Egnell, som ejer butikken Kajakalmarsund.se og som giver os husly for regnen udenfor.

- For mig handler det om at kunne se eventyret på mine ekspeditioner. Derfor behøver det nødvendigvis ikke være en tur, hvor jeg skal tæske mange kilometer. Det kan godt være en kortere tur. Det kan også



være en kombination, hvor jeg både oplever noget på vandet og på land. Bare eventyret er med. Det er det vigtigste, siger han.

Modtager gerne forslag

Eventyret, Erik snakker om er både det eventyr, han er midt i, men også det eventyr, der venter. Og ideer til nye eventyr må gerne komme på opfordring fra dem, der følger ham på hans ekspeditioner. Og det er der mange, der gør. Både dem han møder undervejs, men også de mange, der med jævne mellemrum er inde på hans hjemmeside komud.dk for at læse hans dagbog og se fotos fra turen. Turen kan også følges på twitter og facebook.

- Ideen til turen Skandinavien rundt kom i stand på opfordring fra nogle, jeg mødte under Danmark rundt. De syntes, jeg skulle prøve at ro Skandinavien rundt, ligesom Jim Danielsen havde gjort det. Så læste jeg hans bog og syntes, det lød spændende. Jeg besluttede også at tage Den Botniske Bugt med, for den havde Jim Danielsen ikke taget med, siger han.

I 2013 skal Erik på en ny Grønlandsekspedition, så lige nu har han ingen planer for 2012. At der bliver en ekspedition i kajak næste år, er han imidlertid ikke i tvivl om. For eventyret er ikke noget, man skal vente på. Det skal man opsøge, mener han.

- Derfor må de folk, der følger mig allerede nu gerne komme med forslag til min næste tur. De, der har forslag, kan kontakte mig via hjemmesiden, siger han.

Budget på 400.000 kroner

Ved at læse Eriks dagbog på hjemmesiden kan man også få inspiration og tips, hvis man selv skulle få lyst til at opsøge eventyret.

Her skal det imidlertid indføres, at det ikke er en helt billig fornøjelse at rive et halvt år ud af kalenderen for at ro Skandinavien rundt. Eriks budget for turen er på 400.000 kroner, og selv om han havde et års tid til at forberede turen og søge sponsorater, manglede han 150.000, da han satte sig i kajakken.

Eva kommer forbi og byder på kaffe. Erik drikker te, så han springer over og må "nøjes" med en snak om butikken, udstyret og Kalmar. Kalmar kender han ikke så meget til, men han føler sig lidt hjemme i butikken, som forhandler Arrow Kayaks – og også Empower, som han selv ror rundt i.

- I forhold til Danmark rundt er der trods alt fremgang at spore, selv om jeg ikke fik hele mit budget på plads. Jeg har stort set fået alt mit udstyr sponseret, så det er jeg glad for. Jeg har også fået lidt kontant støtte. De penge, jeg mangler, har jeg valgt i stedet at betragte som en investering i min virksomhed. I lighed med Danmark rundt har jeg lånt dem af min far. Så håber jeg, at jeg kan betale ham tilbage siden hen. Det skal nok gå, for min holdning er, at man også er nødt til at investere og risikere noget, hvis man vil eventyret. Og det vil jeg. Derfor tog jeg afsted, også selv om jeg ikke havde mit budget helt på plads, siger han.

Svært med sponsorer og friluftsliv

Det undrer dog Erik, at mange virksomheder, som han søgte og fik afslag fra, har en meget konservativ tilgang til sponsorater.

- Havde jeg været håndboldspiller eller fodboldspiller havde det været en helt anden sag. Mange virksomheder forstår ikke, at friluftsliv kan give dem ligeså stor reklameværdi som en fodboldkamp, siger han.

>>>





↑ Fotos fra turen →

Selv gør han meget ud af at profilere sine sponsorer. Dels på sit tøj og udstyr, dels på hjemmesiden, hvor han bruger cirka en time om dagen på at skrive om sine oplevelser. På opfordring har han til denne tur også et lukket forum, hvor man for et beskedent beløb kan købe sig ind til eksklusive fotos og videoer.

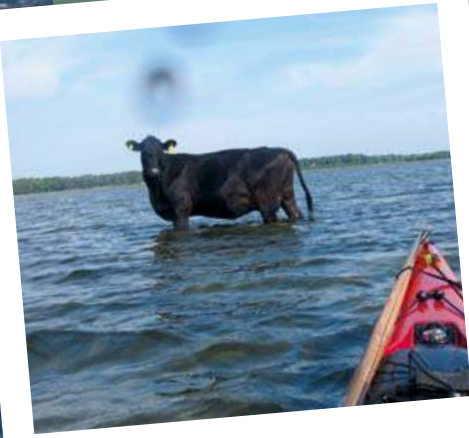
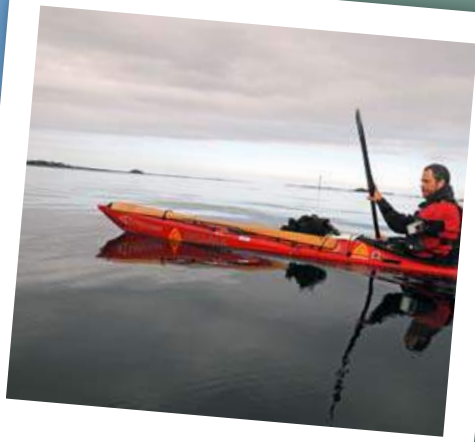
- Ligesom aviser har en netudgave, som man kan købe adgang til for at se nyhederne på nettet, blev jeg opfordret til at gøre noget lignende på min hjemmeside for på den måde at skabe lidt ekstra indtægter. Men jeg er den type, at jeg ikke vil modtage noget uden at give noget igen. Derfor lavede jeg et forum, hvor man for et beskedent beløb kan få adgang til nogle eksklusive fotos og videoer. Der er godt nok ikke så mange, der har tilmeldt sig. Men jeg tror på, at det bliver fremtiden, så det er også et forum, jeg vil have på min næste tur, siger han.

Megen modvind på vandet

I Kalmar skal Erik proviantere, inden turen går videre nordpå mod Stockholm. Udenfor er skybruddet ovre. Kun en let regn holder os inde, men vejret har i det hele taget opført sig anderledes end normalt på Eriks tur.

- Jeg troede, det skulle blive en forholdsvis nem tur i forhold til Danmark rundt. Nu, hvor den foregik om sommeren. Men faktum er, at jeg har mødt megen modvind på vandet indtil nu. Det gik godt i april, men det vendte i maj og juni. Faktisk sagde nogle nordmænd til mig, at der aldrig havde blæst så meget langs den norske kyst som i år. Også i Sverige har jeg mødt megen modvind, men alligevel er det lykkedes for mig at

Havde jeg været håndbold- eller fodboldspiller havde det været en hel anden sag ..."



**// Jeg troede
det skulle
være en
forholdsvi-
snem tur ..."**

holde min tidsplan. Det kan jeg også takke Empower for, der har vist sig at være en stærk og stabil kajak i de hårde kryds, siger han.

Jeg kan fortælle Erik, at sommeren i Danmark også har opført sig ekstremt med et stort skybrud over København.

Så skybruddet i Kalmar og det lidt ekstreme vejr både vinter og sommer er måske det, vi skal forvente fremover.

- Det tror jeg, siger Erik, inden vi på min opfordring vover os udenfor og går et par hundrede meter væk fra havnen og til det imponerende Kalmar Slot, som Erik roede forbi sammen med Eva på vej ind til bådebroen i havnen.

Vi snakker om dengang Danmark var herre over Norge og Sverige.

Det er vi ikke længere.

Og så alligevel.

Erik er den første, der ror alene hele Skandinavien rundt langs kysten, en distance på cirka 7.400 kilometer over et halvt år. Han forventer at være i mål cirka 1. oktober.

- Bliver I ikke for at se lidt på byen, spørger Eva.

Erik takker pænt nej. Det må blive en anden gang.

Han har travlt med at erobre mere farvand.

Opleve nye eventyr.



Vil du bo skønt
lige midt i Silkeborg
ud til Gudenåen



Vil du tage 10. klasse
på en spændende
måde med masser
af fællesskab

Vil du lære
om kost
og ernæring

Vil du
dyrke din
yndlingssport

Vil du med til
Berlin, Prag
og Østrig

10. klasse

med sundhed og sport i smukke omgivelser

På SilkeborgSkolen ved Gudenåen er sundhed og sport i centrum. Og så kan du komme på hele fire lejrskoler på ét år!

På SilkeborgSkolens 10. klasse bestemmer du selv, hvilken idræt du vil dyrke i en af byens mange idrætsforeninger – roning, kajak, fodbold, ishockey eller måske noget helt tredje? Der er frit valg på alle hylder, og du får hjælp og vejledning af en lærer til at træffe det rigtige valg. Skolen melder dig ind i den idrætsforening, du ønsker. Skolen betaler kontingentet og vupti, så har du fået den idræt, som du gerne vil ha'. Nemt, ikke?

SilkeborgSkolen ligger midt i Silkeborg et stenkast fra Gudenåen og med udsigt til Nordskovens gamle bøgetræer

Skolen er centralt placeret 500 meter fra banegården og fem minutters gang fra byens gågade. SilkeborgSkolen har 80 elever, og de fleste bor på skolen. Alle elever har faget Kost og Sundhed, og i løbet af året er masser af aktiviteter som dramaforestilling, emnedage, ekskursioner og fire lejrskoler, bl.a. til Berlin, Prag og skitur til Østrig. Skolens undervisning retter sig mod 10. klassesprøven, og alle elever bliver grundigt vejledt i løbet af skoleåret.



Vil du bo sammen
med 80 friske
piger og drenge



SilkeborgSkolen

SUNDHED OG SPORT I SØHØJLANDET

Åhavevej 44-46 · 8600 Silkeborg Tlf. 8682 0399

www.silkeborgskolen.dk



OKK center

Overlevelse · Kano · Kajak



Kom og sejl kajak med os

Okk Center arrangerer kajakkurser for alle. Vi uddanner på alle niveauer. Meld dig ind i vores kajakklub - der er plads til alle! Kom og lad dig inspirere i kajak/outdoor butikken med alle de kendte mærker.

Start dit kajakeventyr her...

Gratis prøvetur i kajakerne

Vores kajak/outdoor butik har et stort udvalg af kajak, kano, klatre- og friluftsudstyr. Vi fører alle de kendte mærker. Kom og kig! Ved køb af kajak: Kom og få en gratis prøvetur i vores sø, og find den kajak, der passer lige til dig!

Kajak oplevelser med naturen i højsæde

Er du vild med at ro kajak? Eller har du lyst til at lære at ro kajak? Vi tilbyder kajakoplevelser med fantastiske naturoplevelser i Danmark, Sverige og Norge...for hele familien! Oplev solnedgangstur i havkajak, råhygge over lejrbrænde, overnatning i det fri, fantastisk fiskeri fra havkajak og kajakweekend på Langeland og så meget mere...



TILMELDING

Kajakkurser, kajakture og lignende
Carsten på 23 45 15 29.
Mellem 12.00-16.00.

55°north
- eventyret begynder her®

www.55north.eu www.okkcenter.dk

Hjulmagervej 1 • 4300 Holbæk • Tlf.: 23 45 15 29