361 Kano- & Kajakklub



Marts 2015

361 KANO- & KAJAKKLUB

Indhold

3 Forord

4 Formandens beretning

10 Kom godt i gang kursus

11 Teknikkursus for frigivne roere

12 Voksenmotion

14 Dalsland Kanot Marathon 2014

18 Året som gik – for 60+ gruppen

21 Generalforsamling 2015

22 Aktivitetskalender 2015

24 Henriettes årsberetning 2014

26 Idas årsberetning 2014

28 Børneholdet 2014

32 Operation Ren Sø 2014

33 Venteliste til kano/kajakplads

34 World Cup Sprint 2015

36 Operation Ren Sø 2015

37 Ture og aktiviteter 2015

38 TCH Årsberetning 2014

40 Sensommertur

41 Kontingenter for 2015

42 Pligtarbejde 2015

42 Bådreperationskursus

44 Vigtige 361-dato'er 2015

Bestyrelse

Formand:
Per Arentoft
Norgesvej 19
2800 Lyngby
21 26 50 85

Næstformand
Lars Bo Schaleck
Tværledet 4D
2880 Bagsværd
28 55 17 53

Kasserer:
Nanna Ilmer
Carlshøjvej 14, st.tv.
2800 Lyngby
45 88 20 26

Idrætsleder:
Kim Kristensen
Akacievej 47
2830 Virum
25 70 82 01

Bestyrelsesmedlem/ turformand:
Lars Vendelbo Pedersen
Grønnevej 261, 8-7
2830 Virum
29 70 23 03

Bestyrelsesmedlem:
Carsten Tripsen Larsen
Kollelevbakken 7 A, 1.tv.
2830 Virum
40 58 05 09

Bestyrelsesmedlem:
Uffe Kåre Rasmussen
Østerhegn 64
2880 Bagsværd
30 83 40 65

Sekretær:
Rikke Tram
Sydtoftevej 6
2860 Søborg
39 56 39 54

Bestyrelsessuppleant 60+:
Kurt Binau
Frugthegnet 34
2830 Virum
45 85 32 38

Bestyrelsessuppleant:
Stig Henning Pedersen
Viggo Stuckenbergs Vej 22
2800 Lyngby
45 93 19 00

Ungdomsrepræsentant:
Emma Tram
Sydtoftevej 6
2860 Søborg
39 56 39 54

Ungdomsrepræsentant:
Johanne Riis
Sverigesvej 23
2800 Lyngby
45 93 12 24

Ansvarshavende redaktør:
Per Arentoft

Redaktion:
Lasse Wolsgaard

Foto:
Niels-Peter Andersen
Bo Leihof
Thomas Storch m.fl.

Layout:
Nanna Obel

Tryk:
Hillerød Grafisk

Oplag:
450



Så er det forår

Jeg håber, at det er blevet forår, når I sidder og læser dette blad.

Vi har i år ikke haft meget vinter, og det har jo gjort at vi næsten hele vinteren har kunnet træne på vandet, og det er der rigtig mange, som har været glade for og benyttet sig af.

En ny spændende sæson står foran os med masser af udfordringer på den sportslige side, hvor der vil blive talt meget om OL-kvalifikation og World Cup på Bagsværd Sø, men hvor det også skal blive rigtig spændende at følge vores mange talenter i deres stræben efter at nå flotte resultater.

Jeg glæder mig også til at se alle vores motionsroere, 60+ og kanoroerne komme på vandet og nyde den fantastiske natur vi er omgivet af.

Vi kommer også i 2015 til at deltage i en masse aktiviteter og stævner, men håber at det ikke bliver helt så presset som de seneste år. Vi håber, at rigtig mange frivillige vil melde sig under fanerne og hjælpe til lige som I har gjort de tidligere år.

Jeg håber også, at dette fællesskab kan udmønte sig i, at mange af jer vil komme ned og være med til at deltage i og hygge til vores grillaften hver den første mandag i måneden.

I finder vores aktivitetskalender i midten af bladet, som viser alle vores aktiviteter og er lige til at tage ud og hænge op på jeres opslagstavle.

Klubbladet indeholder spændende læsning om hvad der skete i 2014, og hvad der skal ske i 2015. Jeg glæder mig til at se jer nede i klubben, og se jer deltage i nogle af vores mange aktiviteter.

Foråret er kommet og det er bare om at komme ud og nyde det, og jeg byder jer hermed velkommen til sæsonen 2015.

Per Arentoft

Formandens beretning 2014

Generelt

Det går rigtig godt i klubben med mange aktiviteter og med succes til vores kaproere og masser af hård træning, hygge og dejligt socialt samvær.

2014 var igen et travlt år hvor klubben deltog i mange arrangementer enten som arrangør eller medarrangør.

At vi kan deltage i alle de arrangementer og være arrangør/medarrangør på mange af dem skyldes udelukkende, at vi har en fantastisk skare af frivillige, som hjælper til med stor glæde og entusiasme og gør det sammen med den faste stab fra bestyrelsen. Det er herligt, at så mange af jer forældre/frivillige støtter op om klubben og jeres børn og er med til at gøre tingene meget lettere.

På **idrætssiden** fik vi nogle super resultater, hvor blandt andet kan nævnes Henriette Engel Hansens helt utrolige VM guldmedalje i K2 sprint over 1.000 m i Moskva og Frederik Vilandt Rasmussens 2 x bronze ved U18 EM i Paris i K2 500 m og K4 1.000 m. Stort tillykke til Henriette og Frederik.

På **ungdomssiden** fortsætter succesen på børne- og ungdomsholdet, hvor vi også i 2014 arrangerede Padle Battle Cup med stor succes. De månedlige mandagsaftener er rigtig godt besøgt, om sommeren roes der både mandage og onsdage, og om vinteren svømmes der om onsdagen. Der er et fantastisk sammenhold, og alle har det sjovt og hygger sig. Tilstrømningen var så stor, så vi sidst på sæsonen var nødt til at stoppe for tilgangen, da vi ikke havde instruktører nok til at klare udfordringen.

Vores **60+ satsning** fortsætter også succesen, og der er mange aktiviteter med vintertræning og fælles svømning. 60+ er meget aktive. Det har hjulpet, at vi har fået flere kajakker, men der er stadig mangel på kajakker, da der kommer flere og flere 60+ til, og det er jo bare glædeligt, at vi også kan tiltrække de aktive ældre til vores sport.

Operation Ren Sø blev også gennemført med stor succes i 2014. Der var mere end 70 deltagere, og det er dejligt med så fin opbakning til dette arrangement. Vi blev igen i 2014 begunstiget af, at Karin Søjberg Holst, Gladsaxe kommunes borgmester, kom og besigtigede den store fangst. Gladsaxe kommune og Lyngby-Taarbæk kommune er meget glade for vores initiativ, og støtter det økonomisk, med værktøj og med materialer.

Der blev igen i 2014 fundet meget forskelligt affald blandt andet de sædvanlige store mængder af flasker og dåser, en stor mør presenning, pengekasser, dele til et kasseapparat, tre nummerplader, en indkøbsvogn, samt større emner som en kabeltromle på mere end en meter i diameter, en defekt robåd samt en gammel udtjent kano m.m.

I 2014 fik vi også mere mediebevågenhed i det både TV2 Lorry og Gladsaxebladet mødte op og lavede rapportager om Operation Ren Sø. Godt gået af Lars Bo og de andre deltagere.



Reception for Emma, Henriette og Frederik sammen med Borgmester Karin Søjberg Holst.

Der var i 2014 arrangeret to **træningslejre**. Den ene gik som sædvanlig til Cannes, og den anden gik til Sabaudia i Italien. Begge blev gennemført til stor tilfredshed for de deltagende roere, som således kunne komme hjem til foråret med en masse km i armene.

Vi deltager i rigtig mange eksterne aktiviteter, og det er kun muligt, fordi vi er så heldige at have en masse velvillige, arbejdsomme og engagerede medlemmer. Vi **samarbejder med Gladsaxe kommune** på mange områder, så som Gladsaxe-dagen, sommerferieaktiviteter, vedligeholdelse af klubbens områder og lokaler, TalentCenter Hovedstaden, DM i sprint på Bagsværd Sø og Operation Ren Sø. Der er et rigtig godt samarbejde, og vi er meget taknemmelige for den støtte, vi altid får, når vi henvender os i kommunen og beder om hjælp. Vi får også hvert år nye unge medlemmer fra sommerferieaktiviteterne.

I 2014 var vi en aktiv del af **TalentCenter Hovedstaden(TCH)**, som er et Superkraftcenter og består af 361 Kano- og Kajakklub og 11 andre københavnske klubber. Niels-Peter (Pede) har som formand været en kæmpe aktør i at få samarbejdet til at fungere. Der har været en del udfordringer, med at få roere fra 12 klubber til at træne de samme steder, og finde fælles fodslag i vægttræningen m.m., men det er nu ved at fungere bedre. Det er en stor udfordring når så mange klubber skal samarbejde, da alle kommer med deres ideer og hvor det kan være svært at tilfredsstille alle. Der er en god atmosfære i styregruppen, og der er nu også stor enighed omkring hvordan samarbejdet skal fungere.

Opsætningen omkring TalentCenteret er også blevet mere professionelt, med 3 trænere og ledere, der støtter op omkring trænerne. Der arbejdes meget med at sikre, at der er en god og fyldestgørende kommunikation, således at de aktive og deres ledere er godt informeret om hvad der foregår. TCH får stor støtte fra Gladsaxe Kommune og Dansk Kano og Kajak Forbund, og det er vi meget taknemmelige for.

Vi er også en meget aktiv del af **Regatta**

Gladsaxe, hvor vi sammen med Gladsaxe Kano og Kajakklub samt Nybro-Furå Kano og Kajakklub arrangerer stævner på Bagsværd sø. I 2014 gennemførte vi Bagsværd regattaen og DM sprint. Det er et kæmpe arbejde at få disse stævner til at fungere, men vi får hvert år ros fra de deltagende klubber. En stor tak til Carsten, Pede og Kim.

Vi har også et godt samarbejde med **FIG** (Foreningernes Idrætsråd Gladsaxe), hvor vi får stor støtte, når vi søger hjælp, blandt andet til at få lokaler til gymnastik og andre aktiviteter i vintermånederne. FIG har sammen med en række foreninger i Gladsaxe kommune indrettet et vægttræningsrum, som 361 også er en del af, og vi kan her tilbyde vores medlemmer samt TCH timer til vægttræning. Vi bruger det dog for lidt, da vores aktive synes, at der er for langt op til Gladsaxe Isstadion, så der skal vurderes om vi vil beholde dette lokale i 2016.



Vi er desuden aktive med afholdelse af div. **samlinger i klubben**, som også er med til at profilere os som en klub, der støtter op omkring sporten og er med til at forbedre sammenholdet mellem roere fra forskellige klubber.

Vores klubsystem **Teamclub** fungerer, men giver stadig udfordringer, når de årlige kontingentopkrævninger skal udsendes. Vi havde også i år problemer med at udsende opkrævninger og var nød til at få hjælp fra Domestic, for at alle opkrævninger kunne blive sendt ud per mail. Vi har nu modtaget information fra Domestic om, at de stopper med at supportere Teamclub. Det medfører, at vi skal ud at se os om efter et nyt klubsystem med økonomi som en integreret del af systemet, således at vi kan få indført betaling via PBS, samt andre faciliteter som vi har savnet i det nuværende system.

Idræt

I idrætsafdelingen går det rigtig godt. Vi har 2 hovedpersoner, som internationalt tegner klubben med stor succes, og det er **Henriette Engel Hansen og Ida Villumsen**. Vi havde også Frederik Vilandt Rasmussen, men han har desværre valgt at stoppe på topniveau.

Henriettes overraskende, men fantastiske guldmedalje til VM i Moskva sammen med Emma Jørgensen var en stor overraskelse, da hun havde været skadet igennem vinteren og ikke var helt på toppen. Det var en kæmpebedrift og en stor forløsning for Henriette at få guld i sprint. I kan følge med i Henriettes resultater og udvikling på hendes hjemmeside som er http://henrietteengel.dk/

Ida er nu rykket op i seniorrækken og der er kampen hård, men hun klarer sig flot og fik med en 7. plads i B-finalen i K4 ved VM i Moskva vist, at hun er på rette vej. Jeg forventer mig meget i den kommende sæson, og håber at hun sammen med Henriette kvalificerer sig til OL i Rio de Janeiro.

Stort tillykke til Henriette og Ida med de flotte resultater (læs deres årsrapporter andet sted i klubbladet). Det er vigtigt her også at bemærke, at vi har en hel underskov af store talenter, og de var med til at gøre 361 til en af de mest vindende klubber herhjemme:

Ved DM i sprint vandt vi i alt 34 medaljer:
11 guld
8 sølv
15 bronze
Stort tillykke til alle medaljetagerne.

Det er flotte resultater opnået af vores unge roere, som vi glæder os meget til at se i 2015 med endnu bedre resultater end i 2014.

Sæsonen 2015 er allerede startet med Ergometer DM i januar. Det gik rigtig godt og resulterede i 5 medaljer. Ida Villumsen vandt bronze på både 200 og 500m i dame senior og viser derved, at formen er godt på vej. Thomas Mogensen var dagens største 361 overraskelse, da han vandt bronze i herre senior klassen over 200m. Emilie Markus vandt sølv på både 200 og 500m distancen i pige U14 klassen. Hvilket er super flot. Lærke var i finalen i pige U16 klassen over de 200m hvor hun blev nr. 8.

60+

Vores 60+'ere er et kæmpe aktiv for klubben og med til at udvikle klubbens gode sociale miljø. De deltager i mange arrangementer, og de hjælper til, når der er brug for det. Det kan være til pligtarbejde, receptioner og meget andet. De anvender klubben i dagtimerne, og det giver liv, og det er herligt at komme ned i klubben en hverdag midt på dagen, og så sidder 60+ og hygger sig med kaffe og kage. Det er en meget aktiv og værdifuld gruppe for klubben, som er med til at skabe en positiv stemning og masser af hygge – tak for jeres indsats.



Børn og unge

Børne- og ungdomsholdet er også en af klubbens store succeser. Der er fuld gang i den med 10-15 unge, som hver mandag og onsdag møder op til roning og ikke mindst til hygge og har det sjovt sammen. Der har været tryk på børneholdet, men nu kan vi godt tage flere ind, da nogle fra ungdomsholdet rykker op og får lidt mere intensiv træning, hvilket giver plads til at få nye ind.

De unge er fundamentet for fremtiden, og vi håber her at finde et eller flere talenter, som også vil være interesseret i at nå eliten.
Hver den første mandag i måneden er der mandagshygge, hvor 15-20 unge møder op til spil og hygge.

Det er Kjeld, Jeanette, Bjørn, Rune, Emma, Asbjørn og Stig P, der træner børnene og har fået det til at fungere godt. Vi har desværre måtte sige farvel til Stig J, da han af personlige årsager ikke havde mulighed for at afsætte tid til at træne børnene. Stor tak til Stig J for hans indsats for klubben. Der skal lyde en stor tak til jer trænere for den store indsats i gør for børnene.

Asbjørn har taget sig af de kanoroere, der havde lyst, og det har medført at Marcus Reng er begyndt at få styr på båden, så vi håber han bliver ved.

Der var mere end 20 unge med i den årlige tur til Gladsaxe svømmehal med kajakker, hvor der øves balance uden at frygte at falde i det kolde vand. Der leges og alle har det sjovt.

Alt i alt en stor succes som giver en rigtig god grobund for det fremtidige liv og aktivitetsniveau i klubben. Der skal lyde en stor tak til alle, som har givet en hjælpende hånd med, da det er en kæmpe opgave at styre så mange unge mennesker.

Sommerferieaktiviteter

Vi gennemførte i 2014 en uges sommerferieaktiviteter for Gladsaxe kommunes børn og unge. Der var stor tilmelding med 20 deltagere og tre instruktører og med fire og fem på venteliste. Af de unge, der kom til disse sommerferieaktiviteter, er der nogen som efterfølgende er indmeldt, og de er nu en del af børneroerne. Det er en rigtig god måde at sikre tilgang af unge, og vi fortsætter selvfølgelig med sommerferieaktiviteterne også i 2015. En stor tak til Emma, Johanne og Asbjørn.

Motion

Der blev i 2014 gennemført tre begynderkurser, og der er stor søgning til disse kurser, da mange gerne vil lære at ro forsvarligt inden de begiver sig ud på egen hånd. Efter kurset modtager de deltagere, der har bestået kurset, et EPP2 certifikat på, at de nu har opnået de færdigheder, der skal til for at erhverve dette certifikat. I 2014 er der 27 personer der har gennemgået og bestået EPP2 kurset. Der er også afholdt div. teknikkurser og opfriskningskurser som sikrer, at motionsroerne hele tiden holder deres stil og viden vedlige.

Det er et stort arbejde at gennemføre disse kurser, og der skal lyde en stor tak til Thomas, Uffe, Helene, John, BoP, Karen, Tom, Bettina, Hans, Ulla, Karsten J, Henrik, Jesper, og de andre instruktører/hjælpere, der har hjulpet med til disse kurser.

Der har været meget stor interesse for fællesroning, og der er oprettet en facebookgruppe (Mastertonserne), hvor man annoncerer sin tur og så er der pludselig 10-15 roere at ro sammen med. Rokort.dk bruges mere og mere til registrering af ture, og vi håber at alle i 2015 vil registre deres ture, da det er med til at vise den aktivitet der er i klubben.

I 2014 blev der roet **37.837 km af 229 medlemmer**. Så en opfordring til alle de, som ikke bruger rokort.dk: Kom i gang med at bruge det, således at vi kan få registreret alle ture og slå sidste års km-tal.

Vi har også deltaget i **Tour de Gudenå** med ni deltagere, og det er altid en hård men stor oplevelse for deltagerne. Vejret var godt og der var flotte personlig resultater for vores roere. Frederik Sørensen vandt sin klasse, og Helene fik en flot 5. plads – stort tillykke med de flotte resultater og til alle, der gennemførte.

Årets sidste løb er det legendariske **Mølleåens Blå Bånd**. Vi havde 22 deltagere med, og de fleste fik en sjov og hyggelig oplevelse selvom det var hårdt for mange med hårdt vejr og store bølger på Furesøen. Vi sikrede os tre guldmedaljer, to sølvmedaljer og tre bronzemedaljer. Rigtig godt gået.

Turaktiviteter

Inden for turområdet er der afholdt de sædvanlige Pinse- og Vikingture.

Huse og område

Vi er utrolig privilegerede, at vi har så flotte omgivelser og dejlige huse. Vi gør et stort stykke arbejde for at holde det pænt og vedligeholde husene. Dette sker ved årets to pligtarbejder, hvor det er dejligt at se medlemmerne komme ned og hygge sig og samtidig er med til at vedligeholde klubben så den bevarer sin høje standard. Der skal lyde en stor tak til Carsten og Lars Bo for sikre en god planlægning og gennemførelse af pligtarbejdsdagene.

Økonomi

Vores økonomi har i 2014 været lidt presset af, at vi har købt en ny motorbåd, og at vi ikke har haft succes med de støtteansøgninger, vi har sendt ud. I 2015 vil vi prøve at arbejde med flere ansøgninger, så vi kan få støtte til vores mange forskelligartede aktiviteter. Vi har dog en sund og stabil økonomi, og der er styr på vores omkostninger, som styres efter det fastlagte budget. En stor tak til Nanna for at hun er med til at sikre en sund økonomi.

Vi er meget privilegerede, at så **mange støtter op om klubbens aktiviteter** og er med til at sikre, at vi har en klub hvor mange gerne vil give en hånd med. Det er både klubbens medlemmer, forældre, andre klubber, Gladsaxe kommune og mange andre, der har tilknytning til klubben, som også giver en hånd med, og det skal alle have en stor tak for.

Og hvad har vi så tænkt os, der skal ske i 2015?

Vi har afholdt vores planlægningsweekend, og der blev alle aktiviteterne for 2015 fastlagt. I 2014 fik vi ballanceret vores aktiviteter så de, der bar det store læs ikke blev helt tappet for energi, og det vil vi også prøve i 2015. Den store opgave i 2015 bliver afholdelse af World Cup i sprint med 600 - 800







deltagere og ca. 300 engagerede frivillige hjælpere. Det er Carsten, der har det store ansvar for opbygningen og sammen med flere andre fra 361, andre klubber og DKF vil være med til at få det hele til at fungere.

Vi vil fokusere på, at de forskellige aktiviteter bliver godt planlagt, således at der er hjælpere til alle opgaver, så der ikke i sidste minut står og mangler hjælpere. Der vil også blive fulgt op på planlægningen på de månedlige bestyrelsesmøder.

Planlægningen af træningslejre i april i henholdsvis Cannes i Frankrig og Sabaudia i Italien er klaret. Der er mere end 80 roere og ledere, der skal til Cannes og mere end 30 roere og ledere, der skal til Sabaudia. Det har nærmest været som et rejsebureau, da det er et kæmpearbejde at få bestilling af fly og værelser på plads. En stor tak til Kim og Pede for at få det hele arrangeret.

Vi vil som sædvanlig sammen med Regatta Gladsaxe afholde Bagsværd Regatta.

Her et udsnit af de aktiviteter vi selv skal afholde eller deltage i:

- Ergometer DM
- Træningslejre i Cannes og Sabaudia
- Svømmehal med kajakker
- Operation Ren Sø
- 361 Generalforsamling og standerhejsning
- Børneroning
- Voksen begynderkurser
- Bagsværd Regatta
- Maribo regatta og maraton
- Gladsaxe kommunes sommerferieaktiviteter
- Silkeborg regatta
- Padle Battle Cup
- Onsdagshandicap
- Nordiske Ungdoms Mesterskaber
- Dalslands Kanot Maraton
- 361 Klubmesterskaber
- DM i sprint
- EM i sprint
- VM i sprint
- Tour de Gudenå
- Mølleåens Blå Bånd
- Støt brysterne
- Samt div. motionsarrangementer rundt i Danmark

Afsluttende bemærkninger

Det er et kæmpe privilegium at være formand for 361. Jeg synes, vi har en rigtig dejlig klub med en super klubånd. Vi har rigtig mange aktive medlemmer og forældre, som hjælper med de mange arbejdsopgaver, vi har. Uden jeres støtte ville det ikke være muligt at opretholde de mange aktiviteter.

Jeg vil gerne takke bestyrelsen og de mange medlemmer, som støtter klubben i det daglige, og som møder op til de arrangementer vi gennemfører, og som er med til, at vi fortsat sikrer et højt aktivitetsniveau til glæde for alle klubbens medlemmer.

Jeg vil her også komme med en speciel tak til Kim, Carsten og Pede for deres kæmpe arbejde for klubben. De har alle tre uvurderlig betydning for, at klubben i dag er det den er, og nyder stor respekt hos alle medlemmerne for den indsats, de gør for klubben.

Og så glæder det mig at kunne sige "Velkommen til sæsonen 2015".

Per Arentoft

Kom godt i gang kursus

Traditionen tro skyder vi sæsonen i gang med en fælles rotur for frigivne roere, der føler sig lidt rustne efter vintersæsonen. Kurset foregår søndag den 12. april fra kl. 15.00 til kl. 16.00 og alle er velkomne.

Vi begynder med opvarmning på land, vælger udstyr og tager derefter en stille rotur på vandet i selskab med en håndfuld erfarne roere og instruktører. Målet er at give alle deltagere en tryg start på sæsonen og give teknikken et eftersyn.

Vi slutter af med en kop te eller kaffe i klubhuset.

Vi fordobler succesen med to teknikkurser for frigivne roere

Tirsdag den 19. maj og torsdag den 25. juni kl. 17.30-20.00 afholder 361 teknikkursus for frigivne roere. Kurset henvender sig til roere, der kunne tænke sig at få pudset teknikken af og synes følgende spørgsmål er interessante:

- Hvordan ser det ideelle kajaktag egentlig ud?
- Er min teknik rigtig?
- Hvad skal jeg fokusere på for at blive bedre?
- Hvordan undgår jeg at få ondt, når jeg ror?

Kurset er en blanding af individuel coaching i kajakken, afprøvning af teknikøvelser og anvendelse af video til at få forslag til optimering af din teknik. Instruktionen varetages af en af klubbens rutinerede instruktører.

Det vigtigste for udbyttet er imidlertid, at deltagerne er forberedte. Udbyttet af kurset er ligefremt proportionalt med det antal kilometre, man får roet i år inden kurset – og man bør have roet mindst 50 km i indeværende sæson.

Der er plads til 10 deltagere og tilmelding foregår efter først-til-mølle-princippet. Du kan reservere plads allerede nu ved at betale 300 kr. til klubbens konto i Nordea reg.nr. 5507 konto 3200 102 028 og skrive dit navn + teknikkursus i oplysninger til modtager. Du vil modtage besked om at der er reserveret plads til dig på holdet eller at du er på venteliste, hvis holdet er fuldt inden vi modtager din betaling.

Vi glæder os til at se dig.

Antallet af kilometre i **rokort.dk** stiger år for år



Af Uffe Kåre Rasmussen

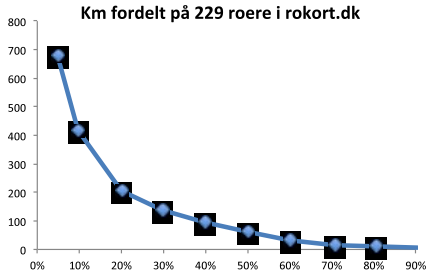
I løbet af 2014 brugte ca. 220 voksne medlemmer den elektroniske roprotokol mindst én gang. Det er 40% flere end i 2013 og et tal, der også rummer et potentiale for et mere aktivt klubmiljø for dig.

Det kan være svært at tage sig sammen, hvis man skal ro alene. Det er sjovere og lettere at være flere. Vi er sikre på, at findes adskillige medlemmer, der har nogenlunde samme udgangspunkt og ambitioner med kajakken som dig. Derfor afholdt vi møde i klubben d. 26. februar, hvor medlemmerne møder andre, som

- ønsker at hygge sig med ture på vandet i godt vejr ("tur")
- ror for at få styrke og kondition, og gerne vil ro et motionsløb eller to ("motion")
- træner for at ro flere løb fx Tour de Gudenå eller Dalslands Kanot Marathon ("master")

Vi håber, at mødet vil inspirere medlemmerne til at lave aftaler om at ro sammen i den kommende sæson.

Der var i 2014 stor variation i det antal kilometre og ture medlemmerne roede. To personer rundede 2.100 km, otte kom over 1.000 km, hele 31 roede 300 km eller derover, mens halvdelen af de 229 roede 63 km eller mere. En gennemsnitlig tur i kajakken var i 2014 på 10 km.



Masser af muligheder for fællesroning
Kajakroere fra Skovshoved, Gladsaxe, Nybro-Furå og 361 oprettede for et par år siden Facebook-gruppen "Mastertonserne", der i dag tæller 223 medlemmer. Her kan alle medlemmer helt enkelt annoncere sin rotur, eventuelt et forslag til et program og vupti: Har man 8-15 andre roere at ro sammen med. Du kan også møde gruppen på vandet om lørdagen kl. 10 ved Nybro-Furå. Der roes i mange forskellige tempi og alle kan være med.

Udover hyggeligt fællesskab giver træningen sammen med andre en række fordele: Du forbedrer din teknik hurtigere, du bliver motiveret til at lære mere, og du ror hurtigere end du ville på en tur alene. I løbet af sæsonen kommer der normalt også flere af deltagerne fra klubbens to begynderkursus. Vi håber, at dette kan være med til at give alle en god velkomst i klubben og skabe grundlag for en masse roaftaler.

Motionsløb for alle
Flere 361ere deltager i det ugentlige handikap-løb, som foregår på Lyngby Sø alle onsdage kl. 18. Det er 3 km og alle er velkomne. Vi ror fra 361 med fælles afgang kl. 17:30.

I lighed med tidligere år deltager flere af klubbens voksne roere i nogle af sæsonens motionsløb fx Nordic Open og Maribo Marathon 17-20 km (april og maj), Sorø Marathon 10-20 km (juni), DM i kano- og kajakmarathon for masters +35 år (27-28 juni), Amager Strandpark 10 eller 20 km (juli), Dalslands Kanot Marathon 55 km (aug), Tour de Gudenå 73 km (sep), Mølleåens Blå Bånd 4-16 km (sep) og Støt brysterne 6 eller 12 km (okt). Du kan tilmelde dig de nævnte motionsløb i kalenderen på klubbens hjemmeside. Der vil som regel være mulighed for samkørsel.

EM for masters i Slovenien til sommer
Vi er et par stykker fra 361, der i vores sommerferie planlægger en tur til Bohinj i Slovenien for at deltage i EM for masters, hvilket vil sige kajakroere over 35 år. Der plejer at være 10-15 deltagere fra Danmark fordelt på de forskellige aldersklasser. Hvis du har deltaget i et par kajakmotionsløb, kan du sagtens være med i dette løb, og dermed prøve at deltage i en international konkurrence. Løbet foregår midt i en utrolig smuk, bjergrig nationalpark, hvilket er et trækplaster i sig selv og måske et udgangspunkt for en ferierejse. Du kan se en videoannonce for løbet ved at scanne QR-koden nedenfor.



Klubtur til Dalsland i Sverige
Igen i år planlægger vi en fællestur til Dalsland Kanotmaraton, der afvikles i Sverige den 8. august. Du kan læse artiklen om sidste års tur, hvor otte fra 361 gennemførte løbet med stor succes. Der er fælleskørsel med afrejse fra klubben fredag den 7. august kl. 12 og hjemkomst søndag eftermiddag.

Vi har bestilt 3 campinghytter og har plads til 12 personer. Du skal selv tilmelde dig løbet på linket nedenfor, hvor du også kan læse mere om løbet. Jo før du tilmelder dig, desto billigere er det at deltage. Frem til d. 31/3 koster det 700 SEK. Du skal have roet mindst 300 km i løbet af sommeren og gerne have et par års rutine i kajakken for være med på den 55 km lange dagstur. Læs mere på www.kanotmaraton.se og kontakt bestyrelsen, hvis du interesseret i at ro med.

Dalsland Kanot Marathon 2014
– alle gennemførte i god stil

En skøn tur i sol gennem Sveriges smukke natur og det klareste vand. Strid modvind til sidst, grillmad i silende regn, opklaring, god mad og musik. Masser af grin undervejs og glæde over at gennemføre. Helt igennem hyggeligt og bestemt noget vi gentager i år. Skal du med på eventyr i Dalsland til august?

Af Uffe Kåre Rasmussen

Torsdag eftermiddag satte Bo, Helene, Jeanette, John, Karsten, Lisbeth, Peter og Uffe kursen mod de dybe svenske skove. Bag os lå 200-1.200 km i kajakken, foran lå den største kajakudfordring for de fleste. Kun Bo og Uffe havde tidligere prøvet kræfter med Dalslands Kanotmarathon (DKM+), der officielt er 55 km langt, men i virkeligheden måler 56 km. Dén ekstra kilometer skulle senere drille en af de brave 361ere.

Snakken gik lystigt i de to biler. Forventninger og let spændthed, snak om hvor ømme ens siddestykker kan blive, spørgsmål som skulle afklares inden starten og aftaler om at følges ad så længe som muligt. Kajakkerne var trimmede og fulgte med på klubbens trailer (DKM1). Vi spiste aftensmad undervejs og tusmørket havde sænket sig, da vi kørte ind på Laxsjöns Camping i Dals Långed, hvor vi boede i 4-personers hytter. Vi kom hurtig på plads og tørnede ind.

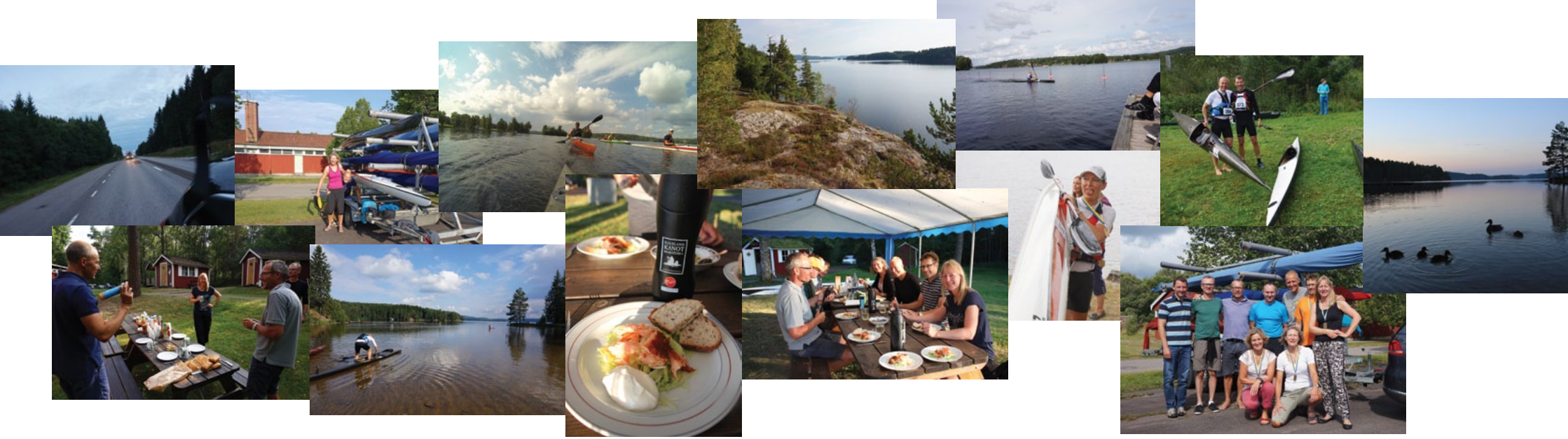
Efter en god nats søvn og morgenmad (DKM2) blev kajakkerne spændt af traileren (DKM3). Vi skulle ud på en lille tur til starten ca. 1 km fra campingpladsens strand (DKM4). Ja, man kunne jo også ro ned til den første overbæring, for at være forberedt på, hvad der ventede (DKM5). Det blev til 16-17 km, hvilket nok var lidt mere end vi havde brug for, men hvad? Humøret var højt og nu kendte alle vejen op til den knap 400 meter lange første overbæring.

Efter hjemkomst til hytterne gjorde vi klar til et rigtig dejligt aftensmåltid under åben himmel (DKM7, DKM8, DKM9). Masser af hygge og nu også selskab af Anne og Jens fra Skovshoved Roklub. Anne som hjælper og Jens skulle ro sammen med Uffe (DKM10). Stemningen var god og samtalerne blev ved at cirkle om morgendagens løb.

Det var tidligt, da vækkeuret ringede. En tæt tåge indhyllede den blikstille Laxsjö, hvor starten skulle gå kl. 8:00. Morgenmaden før et langt løb er vigtig og alle depoter blev fyldt op. Det bredte sig en vis kådhed, mens vi én efter én listede os ud på vandet i tågen. Det vil sige, der var også de to seje kvindfolk Lisbeth og Jeanette i den flotte rød-hvide Nelo K2. Godt så det ud som vi lå der i bugten (DKM11): Vi var KLAR til start!

Kort før starten ud for Baldernäs Herregård lettede tågen og solen skinnede på de 400 deltagere hele vejen til målet i Bengtfors. Der er rigtig god plads på den meget lange startlinje. Det var vist lidt vanskeligt for løbs-ledelsen at styre de ivrige eliteroere, som fik en nydelig tyvstart. Efter den første startpa-nik havde lagt sig gjaldt det om at finde sammen. Helene, Peter, Karsten, Uwe Lundberg (Esrum kajakklub) og vores dame K2 med Lisbeth og Jeanette fandt hurtigt sammen. Jens og Uffe roede sammen det meste af vejen og havde rigtig godt gavn af hinandens hænger undervejs. Den første overbæring er lidt lang, men giver til gengæld adgang til det mest fantastiske rovand man





kan forestille sig på Svärdlång. Søen skærer sig gennem et smukt og øde landskab med ganske få huse. Det er hele turen værd at få lov til at opleve denne natur. Efter knap 14 km nåede vi anden overbæring, hvor alle fik begejstrede tilråb og fyldt væske og frugt på. Det begyndte at kunne mærkes, at tempoet var lidt højere end det plejer at være til træning, men humøret var højt hele vejen rundt.

Vejret var fantastisk med høj sol og der var smult vande hele vejen til Gustavsfors. Til gengæld var de sidste 14 km på Lelång som at ro igennem en gigantisk vindtunnel med bølgegenerator. Helt som den plejer fangede søbredden vinden og styrede den mod alle de hårdt kæmpede roere lige indtil den sidste pynt nogle få hundrede meter fra målstregen i Bengtfors. Det var i denne modvind, det gik op for Uffe, at løbet er ca. 1 km længere end de oplyste 55 km. En stor del af motivationen i modvinden var nemlig udsigten til at komme i mål under fem timer fra starten. Farten var rigtig, men der var lidt for langt og uret viste 5:01, da han krydsede målstregen. Næste år ;)

Ude på Lelång havde Helene, Karsten, Peter, Uwe og K2en med Jeanette og Lisbeth sagt farvel til hinanden. Ved det sidste depot mødte de på skift Bo, der også kæmpede i modvinden. Helene og Karsten trak væk og Karsten blev den anden 361er, der krydsede stregen i 6:12. Helene overraskede alle og vandt, helt uden at vide det, dameklassen i tiden 6:25. Vinderpræmien var et gavekort og gratis deltagelse i det kommende DKM+, så hun blev den første tilmeldte 361er i årets løb. Peter og Bo kom ind med et minuts mellemrum i 6:33 og 6:34. Alle var godt brugte og glade. De søde officials tog imod roerne og hjælpe dem og kajakken på land. Jeanette og Lisbeth havde søgt læ langs søbredden og roet lidt længere. De kom ind i 6:47. Årets sejeste debutant var John i den smukke mahognikajak. Med en bidende smerte i bagstykkerne krydsede han målstregen efter 7 timer og 18 minutter. Godt klaret, John!

Efter alle var kommet i mål og fået et velfortjent bad, samledes vi til varm frokost i madsalen. Vi fik hentet en ekstra bil og alle blev fragtet hjem til hytterne. Sikken en dag vi havde haft. Nu skulle det fejres og vi havde medbragt ingredienser til en festmiddag. Vejret havde været varmt og sol havde skinnet fra en skyfri himmel, men nu trak det op til et voldsomt regnvejr. Det lykkedes imidlertid at få gang i grillen og med paraplyer fik vi stegt bøffer og majs. Der var masser af glade kajakroere på campingpladsen. Mere end halvdelen af roerne kommer fra andre lande. Vi fik udvekslet historier med andre danskere, tyskere og en tidligere verdensmester fra Østrig. Musikken og snakken gik langt ud på aftenen, før vi måtte overgive os til en god nats søvn. Efter morgenmaden pakkede vi bilerne og satte kursen mod 361. Vi kommer tilbage.

Fakta om DKM+
Der er fællesstart ud for Baldersnäs Herregård på den første af de fire søer Laxsjön. Efter 6,5 km passerer man løbets længste overbæring (390 m) i Skåpafors. Herfra ror man 13,7 km på Svärdlång, en meget smuk og smal sø til overbæringen ved til Skifors (130 m). Turen på Västra Silen til tredje overbæring (180 m) ved Gustavsfors er på 14,1 km. Her findes det store depot, hvor man kan få massage efter at have tilbagelagt de første 34 km. De resterende 21-22 km foregår på Lelång. Der findes et depot halvejs på Herrenäs. Her foretager eliteroerne den sidste overbæring (55 m). Motionsroerne nøjes med at tanke depoterne op til de sidste 10 km til målet i Bengtfors.

Den officielle video fra 2014 løbet med flere af 361erne

361 har igen reserveret tre hytter på Laxsjöns Camping: http://www.laxsjon.se

Læs mere og tilmeld dig til DKM+ 2015 på http://www.vastsverige.com/sv/dalslandkanotmaraton



Løst og fast fra 60+ gruppen

Af Kurt Binau

I 361 har vi nu fået et luksusproblem. Vi har været nødt til at holde igen med tilgangen til 60+ holdet. Begynderkurserne for 60+ begyndte i 2012 og har kørt indtil nu med stor succes. I modsætning til de almindelige begynderkurser falder 60+ roerne ikke fra igen – heldigvis for de er positive, glade og aktive klubmedlemmer

I sommerhalvåret mødes ikke-frigivne og nogle af de frigivne fast mandag og onsdag og ror fra 13:30-15:30. Begynderne har fortrinsret til bådene, men vi har stor glæde af en gruppe frigivne, der ror med som hjælpere. Vi har simpelthen ikke kajakker nok til, at alle interesserede kan komme med. En stor gruppe af de frigivne 60+ roere har fundet sammen om at ro i mindre grupper, typisk morgen eller formiddag.

Efter roningen og et bad er der kaffe, og der er næsten altid nogen der har kage med – ofte hjemmebagt (foto1). Det passer som regel med, at vi så småt er færdige, når børneholdene dukker op til deres træning. Vi er typisk mellem 8-12, der ror sammen.

Når oktober kommer med lidt mere kulde stiger aktivitetsniveauet faktisk. Godt nok er der en del, der ikke ror om vinteren, men allerede sidst i september sætter vi ind med vintergymnastikken. Mandage fra 9:30-11:30 får vi først en ordentlig omgang styrke- og konditionstræning med vægte og elastikker – Kate Mau instruerer, og hun lægger ikke fingrene imellem, bagefter forkæler Karin Blyt os med en times yoga-præget gymnastik. Til gymnastikken er vi 16-20 stykker, der deltager.

Så er der den lille seje kerne på 6-8, der stadig ror hver onsdag. Vinterholdet er her fotograferet ved den hvide bro (foto 2). Onsdag den 11. februar blev lidt speciel. Der var is på vandet, men vi kunne snige os under pilekrattet, hvor der var en mal isfri rende. På billedet (foto 3) Kan man se ænderne spankulere på isen i baggrunden.

Om torsdagen går det løs 11.15 med svømning og saunahygge. Her er vi som regel 8-10 stykker. Nogle har travlt, og skal videre med det travle seniorliv straks, men der er altid nogle, der bliver til en sludder og en kop kaffe.

Holdsamlinger skal der også til, og så er vi mange. Høstfesten 10. november 2014 blev holdt med højt humør og mange deltagere. Faktisk så mange, at vi måtte holde den i Gladsaxe kommunes klub 14 lokale, som Lillian og Anne Lise fik organiseret.

De fleste ror for motionen, naturoplevelser og det gode selskab, men vi kunne skam også stille med et par konkurrencedeltagere til Mølleåens blå bånd. Der er stor bredde på holdet, men fælles for alle er glæden ved at ro.

I skrivende stund er der planer om besøgstur til en anden kajak- og kanoklub. Det bliver spændende at se, hvad 2015 bringer.





Indkaldelse til

GENERALFORSAMLING

Dato: **Tirsdag, den 21. april 2015 kl. 19.00**
Sted: **361 Kano- & Kajakklub**
Nybrovej 361, 2800 Lyngby

Dagsorden

1. **Vedtagelse af forretningsorden**
2. **Valg af dirigent**
3. **Formandens beretning**
4. **Regnskab**
5. **Fastsættelse af kontingenter, deposita, gebyrer mv.**
6. **Budget**
7. **Indkomne forslag**
8. **Valg:**
   - **Formand Per Arentoft – modtager genvalg**
   - **Sekretær Rikke Tram – modtager genvalg**
   - **Idrætsleder Kim Kristensen– modtager genvalg**
   - **Bestyrelsesmedlem Lars V. Pedersen – modtager genvalg**
   - **Bestyrelsessuppleant Kurt Binau – modtager genvalg**
   - **Ungdomsrepræsentant**
     Ungdomsrepræsentanterne Emma Tram og Johanne Riis er valgt på et separat møde med alle de unge.
   - **Revisor Henriette Engel-Hansen – modtager genvalg**
9. **Eventuelt**

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, må være formanden Per Arentoft, Norgesvej 19, 2800 Lyngby eller e-mail: arentoft@post6.tele.dk i hænde senest 4 uger før generalforsamlingen.

P.B.V.
Per Arentoft

361 aktivitetskalender 2015

April	Arrangement	Arrangør/Sted
12.04	Kom godt i gang	361
18.04	Operation Ren Sø	361
18.-19.04	Spring Regatta	DKF og Lyngby Kano Klub
21.04	Generalforsamling	361
25.04	Nordic Open Maraton	Maribo Kajakklub
	Pligtarbejde	Carsten/Lars
	Standerhejsning	361
	Bådedåb	361
26.04-07.05	Opstart 1. begynderkursus	361
26.04	Tryggevælde Å	Køge

Maj		
01.-03.05	EM sprint	Racice
03.05	Paradiseløbet	Silkeborg
04.05	Opstart 60+	361
	Opstart Børnehold	361
	1. mandag Grill start	361
16.-17.05	Maribo Maraton	Maribo Kajakklub
	Maribo Regatta	Maribo Kajakklub
19.05	Teknikkursus	361
22.-25.05	Pinsetur	361
29.-31.05	World Cup sprint	København

Juni		
01.06	Grilldag	361
07.-18.06	2. Begynderkursus	361
14.-17.06	Euro-Games	Baku
20.-21.06	Bagsværd Regatta	Bagsværd Sø
20.06	Sorø Maraton	Sorø Kajakklub
23.06	Skt. Hans	361
25.06	Teknikkursus	361
27.-28.06	DM Maraton	Limfjorden
27.06-05.07	Sommer træningslejr	(Holstebro)

Juli		
01.-03.07	EM Masters Maraton	Bohinj, Slovenien
03.-05.07	EM Maraton	Bohinj, Slovenien
22.-26.07	U18-U23 VM	Portugal
25.07	Amager Strandpark	Sundby
27.07-07.08	Sommerferieaktiviteter - Gladsaxe kommune	361

August	Arrangement	Arrangør/Sted
01.-02.08	Nordiske Ungdoms Mesterskaber	Sverige
	World Cup Maraton	Brandenburg, Tyskland
03.08	Grilldag	361
07.-09.08	Dalslands Kanot Maraton	Bengtfors, Sverige
08.08	Silkeborg Regatta	Silkeborg
15.08	Kronborgløbet	Krogen, Helsingør
19.-23.08	VM sprint	Milano, Italien
22.08	Esrum Kano og kajak trim	Esrum
28.-30.08	DM Sprint	Pagaj, Holstebro

September		
05.09	Tour de Gudenå Maraton	Silkeborg-Tange-Randers
07.09	Klubmesterskaber	361
	Grilldag	361
09.-10.09	Masters World Cup Maraton	Györ, Ungarn
11.-13.09	VM Maraton	Györ, Ungarn
17.-20.09	U18-U23 EM	
19.09	Susåløbet	Næstved
20.09	PaddleBattle Cup	361
26.09	Mølleåens Blå Bånd	Lyngby Kanoklub

Oktober		
03.10	Kvindekajakløb Støt brysterne	Farum
10.10	Pligtarbejde	361
	Standerstrygning	361
11.10	Neptun Vinterræs	Kajakklubben Neptun
17.-18.10	Sensommertur	361

November		
08.11	Neptun Vinterræs	Kajakklubben Neptun
14.-15.11	Vikingtur	361

December		
24.12	Juletur	361
31.12	Nytårsturtur	361

Verdensmester for 5. gang
- det er da meget sjovt

Af Henriette Engel Hansen

Da sæsonen 2014 startede, havde jeg ikke lige regnet med, at sæsonen skulle slutte med en verdensmestertitel. Tværtimod overvejede jeg flere gange i løbet af sæsonen, om jeg skulle tage en sæsonpause eller måske finde på noget helt andet.

For at starte fra en ende af, blev jeg i slutningen af 2013 ramt en skade i min højre balde. En skade, som medførte, at jeg samlet set fik tre binyrebarkhormonindsprøjtninger for at få betændelsen væk. Jeg kunne i en lang periode ikke sidde ned og måtte slet ikke rotere på et kajaksæde. Team Danmarks læge gjorde det hurtigt klart for mig, at jeg ikke skulle regne med at komme til at sidde på et almindeligt kajaksæde igen. De første måneder af 2014 blev derfor udover meget alternativ træning særligt brugt på at eksperimentere med et specielsæde - et sæde med huller til knoglerne.

Men som med så meget andet tager skader bare tid. Først i begyndelsen af maj var betændelsen i min balde næsten væk. Men de mange måneders skade medførte dog følgeskader i senen omkring balden samt overbelastning i modsatte hofte på grund af mange måneders ekstra pres på den modsatte side. Disse "side-effects" havde jeg en del problemer med gennem hele sæsonen 2014. I nogle perioder var det så slemt, at jeg havde svært ved at finde glæden ved kajakken og træningen.

Særligt i de perioder, hvor tingene var sværest, overvejede jeg mange gange, om jeg skulle lægge kajakken på hylden og begynde at leve det liv, som alle mine veninder og studiekammerater på 32 år lever. Jeg har jo et job, som jeg holder rigtig meget af med spændende arbejdsopgaver og gode kollegaer. Et job hvor jeg til en hver tid kan gå på fuld tid. Men der var bare noget i mig, der ikke var færdig med sporten, noget I mig, som stadig i de sværeste perioder fik mig til at stå op og være klar til træning kl. 6.45 hver morgen og først være hjemme igen kl. 20 de fleste dage.

Jeg elsker jo den her sport, og jeg fandt i løbet af 2014 ud af, at en dum skade ikke skulle ødelægge mine fortsatte ambitioner og uindfriede mål. Der er jo stadig laaang tid til OL i Rio i 2016.

Ovenstående problemer bevirkede, at jeg i foråret på både træningslejren i Florida samt til de første World cups måtte gøre ting lidt anderledes end tidligere samt anderledes end, hvad landtræneren Zoltan Bako dikterede. Jeg var kortere tid på vandet og havde deraf en højere intensitet i træningen på vandet.

I maj måned, faktisk dagen før den første World cup, skiftede jeg igen mit sæde. Denne gang tilbage til et almindeligt high back sæde, som dog er skåret lidt ned og som har skum på, men det virker, og jeg har ikke haft problemer siden. Alene det, at jeg roder med min båd og indstillinger dagen før et stort stævne, er meget atypisk for mig og mine autistiske holdninger omkring mange ting ved kajakken. Af samme årsag blev mine forberedelser forud for et stævne derfor sat på en prøve, hvilket på sin vis har været meget godt for mig. Jeg er på den baggrund blevet bedre til at tage tingene, som de kommer og ikke stresse over, at alt ikke er 100 pct. i dagene op til et stævne, for det hele skal nok være klart, når det skal være det.

Efter Bagsværd regatta i juni måned blev det foreslået, at Emma Jørgensen fra Maribo og jeg skulle prøve at ro k2 1.000 m til VM. Vi prøvede et par træningspas sammen og det gik udover alle forventninger, så både Emma og jeg var klar til at prøve en K2. Vi havde ikke meget tid at træne sammen, da Emma havde junior EM og VM og jeg havde EM. Jeg tog i slutningen af juli på VM træningslejr med resten af det danske landshold. Emma var på det tidspunkt til junior VM og blev fløjet ned på træningslejren en uge før VM startede. Vi havde ikke haft mulighed for at træne k2 i løbet af sommeren og var derfor begge virkelig spændte på, hvordan det hele ville gå. Vi havde nogle ok træningspas, men ikke nogle hvor vi begge var sikre på, at vi var hurtige nok. Særligt lavede vi en elendig test kort før VM, hvilket gjorde mig nervøs.

Det var meget anderledes for første gang at prøve at skulle ro både K1 og K2 til et stort mesterskab. Jeg synes faktisk, at det var ret svært at skifte bådtype. Om det var det, der gjorde det, eller om det var min dårlige optakt til VM, ved jeg ikke, men jeg sluttede samlet set som nummer 12 på 500 m K1. Det var første gang i seks år, at jeg ikke gik i finalen til et mesterskab på 500 m K1 og jeg var virkelig ked af det. Men det hele blev alligevel glemt, da Emma og jeg i finalen på 1.000 m mod alles forventninger roede os helt til tops i en ny verdensrekord i tiden 3.33.7 – og så stoppede vi endda over en bøjerække før mål. Det var helt vildt, vi var så lykkelige. Det var så fedt at stå øverst på



skamlen som verdensmester sammen med en makker – og så på en sprintdistance.

På trods af at der er 14 års aldersforskel på Emma og mig, har vi et virkelig godt team og samspil, som jeg i høj grad tror gør forskellen. Jeg glæder mig til vores makkerskab i den kommende sæson.

Sæsonen 2015 byder på OL kvalifikation ved VM i Milano i august. Fokus for mig er K2en sammen med Emma. Derudover vil Emma og jeg også indgå i et K4 projekt blandt andre sammen med Ida Villumsen. Det bliver meget anderledes at have en sæson, hvor min K1 ikke er første prioritet. Men det bliver spændende og lad det endelig blive forår snart, så vi kan komme i gang.

Til alle jer, som ikke ved det endnu, så er der World Cup på Bagsværd sø i weekenden 29.-31. maj, så jeg håber, at I kommer og hepper på to 361'ere (Ida og mig).



Ida's 2014

Af Ida Villumsen

Efter et strålende 2013 som førsteårs U23 mødte jeg for alvor de rigtig hurtige modstandere i 2014. I stedet for blot at ro U23, kom jeg nemlig til at ro senior EM og VM og havde derved min debut på seniorlandsholdet.

Der skete imidlertid en hel del før dette. Som ethvert andet år startede 2014 ud med kulde, is og derfor også en smule mangel på motivation. Heldigvis var der en masse dejlige ting at se frem til. I januar stod den på en uges træningslejr i Portugal med Talentcenter Hovedstaden. Efter en lang vinter var balancen ikke helt på plads, og det lykkedes mig på kun en uge at falde i vandet hele tre gange. En uge på langrend i Tjekkiet må dog have hjulpet på min balance, for resten af sæsonen blev jeg pænt siddende i båden. Den tredje og sidste træningslejr, før sæsonen startede, gik til Florida i seks uger med seniorlandsholdet. Denne lejr skulle bruges til at træne grundform og til at udtage en dame senior K4 på 500m. Jeg havde haft en god vinter, og det lykkedes mig at få en plads i K4'eren sammen med Emilie Petersen (Maribo), Anne Nielsen (Vejle) og Maja Rosenkrands (Sorø).

Derudover blev træningslejren også brugt på at lære den nye landstræner Zoltan Bako at kende. Han var startet i januar, men personligt havde jeg dog ikke haft meget med ham at gøre inden Florida, da jeg stadig trænede i klubben og på Talentcenter Hovedstaden. Efter Florida skulle jeg imidlertid begynde at have min daglige træning med seniorlandsholdet, og jeg flyttede derfor min båd til den anden ende af Bagsværd sø og Elitecenteret. Selvom det er en kort tur, krævede den enormt meget af mig, da det betød enden på min daglige træning i klubben, som har betydet rigtig meget for mig. Jeg faldt dog hurtigt til i de "nye" omgivelser og er blevet rigtig glad for ikke mindst træningen der, men også for mine nye træningsmakkere.

Hjemvendt fra Florida var vi nu klar til at gå i gang med sæsonen, som for mit vedkommende først stod på World Cup i Milano og senere Szeged i den netop udtagne K4. Resultaterne er ikke ligefrem noget at prale af, men vi blev en masse oplevelser rigere og blev desuden udtaget til EM. Inden EM skulle Bagsværd Regatta dog lige overstås, som blev til en meget tilfredsstillende 3. plads på 500m og en 4. plads på 200m i K1. Herefter stod den på K4 træning op mod EM og desuden lige en enkelt eksamen, hvorefter jeg endelig kunne kalde mig for student.



EM blev afholdt i Brandenburg. Foruden den altid "dejlige" tyske mad stod den på en god omgang blæsevejr, som voldte os en del problemer. Der var langt op til konkurrenterne, og vi tog derfra noget skuffede. Allerede weekenden efter skulle vi dog på den igen, da vi havde fået lov til at ro U23 VM i Szeged. Det krævede blot en udskiftning af Anne (ikke længere U23) med Amalie Thomsen (Limfjorden). På trods af minimal træning med denne konstellation, havde vi god fart i båden i de indledende løb og derfor store forventninger. Vi skulle dog ende med at blive endnu mere skuffede end til EM. Da vi kom på vandet til finalen, var vores ror skævt, og vi endte derfor på en 7. plads uden at have roet overhovedet tæt på vores bedste.

Det gjaldt dog bare om at komme videre, hvilket vi også gjorde rent bogstaveligt, idet vi tog direkte videre til Italien og VM-træningslejr. Vi var tilbage i det gamle mandskab, og træning gik derudaf, indtil vi ramte sæsonens sidste problem. Anne blev nemlig syg, og efter et par dage stod det klart, at hun ikke kunne ro VM. I Moskva, hvor VM blev afholdt, stødte Amalie derfor til os, og vi var tilbage ved samme mandskab som til U23 VM. Igen blev det heller ikke til meget træning inden stævnestart, men det kørte heldigvis godt, og vores ror var lige. Vi endte på en 7. plads i B-finalen – tættere på vores konkurrenter end til EM og tilfredsstillende, da det var vores senior VM debut.



Hjemme stod den som altid på DM. Det blev en hård weekend, men samtidig befriende, da den blev efterfulgt af sæsonpause og lidt tid til at fordøje alt træningen, konkurrencerne og op- og nedturene. På den anden side af vinteren venter sæsonen 2015, som står på træningslejr i Florida og Portugal igen. Og så håber jeg rigtig meget, at den også står på rigtig meget K4 og endnu vildere oplevelser og resultater.

2014 på **børneholdet**

Af Emma Tram og Stig H. Pedersen



Året startede naturligvis med vinterens faste træningsaktiviteter, svømning og cirkeltræning.

Svømning var med Stig J som opvarmer og træner. Det var sjovt og hyggeligt, og selvom der blev svømmet mange baner, var der også tid til hygge, fri leg og spring fra vipper. Cirkeltræningen på Stengården Skole med kapholdet og semikapperne var med Asbjørn ved roret – det var hårdt, men også rigtig sjovt. Vinteren og foråret bød også på de gode gamle sociale "mærkedage", for eksempel havde vi kajakkerne med i Gladsaxe svømmehal igen i år, og vi holdt selvfølgelig fast i "første-mandag-i-måneden-hygge", bl.a. med tøndeslagning og påskens ægge-trille-konkurrence på Sofienholm. En hyggelig tradition, hvor også børn og unge fra semikap og kapholdet deltager. Der var mange flotte æg og god stemning: Billederne her på siderne siger vist det hele…

I maj kom vi så igen på vandet, og det blev en varm og "ro-venlig" sommer vi fik, med mange gode ture, bl.a. fik vi udforsket å-systemerne omkring "Hawaii", hvor vi trænede præcisionsmanøvrer :-)

Vi fik også trænet en del balanceøvelser og teknik, og der blev delt mange Paddle-power-armbånd ud. Af sjove episoder kan nævnes, at træner Stig P havde glemt, at han havde briller på, da han skulle demonstrere kæntring og makker-hjælp /-: De briller ligger stadig på bunden af Bagsværd Sø, selvom Martin Reng straks sprang i og dykkede efter dem. En anden episode var da Emil blev fanget af en fisker i nærheden af Regattapavillionen. Emil kunne ikke forstå at søgræsset var så hårdt at komme igennem, indtil det gik op for ham hvad der var sket. Så måtte fiskeren vade ud i vandet og skære sit grej fri.

Vi deltog ikke stævner før sommerferien, for selvom vi var mange trænere i år, var der ingen af os, der havde ledige weekender på stævnedatoerne. Men efter sommerferien skulle det være: Folk var "sultne" efter et stævne, og der var Paddle Battle i Hellerup. Men natten før stævnet kom det store skybrud med storm, torden og regn i stride strømme. Men som de rigtige 361'ere vi er, tvivlede vi da ikke på, at vi skulle til Paddle Battle i Hellerup. Det var jo holdt op med at regne, og det og blæste kun lidt. Så alle mødte op om morgenen ved klubben! Vi pakkede trailer og var klar til at køre: Én eller anden vej måtte da være mulig, selvom der blev meldt om oversvømmelser på Lyngbyvejen og Tuborgvej. I det moment modtog Lærke en SMS fra sin K2-makker i Hellerup: LØBET VAR AFLYST! Men vi ville ro! Så kajakkerne blev ikke lagt tilbage i skuret, men på vandet på vores egen sø. Og ledet af Kim, havde vi en dejlig formiddag med stafetter på Mølleåen, hygge og sjove øvelser i kajakken. Vi sluttede i klubhuset med masser af kage – Jeanette drønede til bageren i en fart, det var populært. Så det endte med at blive en god dag på vandet alligevel. Og da vi tog afsked, begyndte det at regne igen!



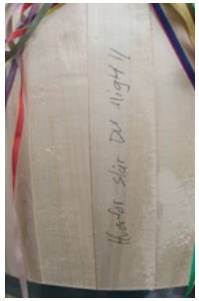
Klubmesterskaber















Børne- og ungdomsholdet

I september var det igen 361's tur til at arrangere Paddle Battle. Modsat sidste år var vejret denne gang helt fint. Faktisk gav solen store udfordringer for tidtagerne ved målstregen, det var simpelthen svært at se bådnumrene i modlys i septembersolen. Men stævnet blev en stor succes med over 100 deltagere! Der var sågar tre tilmeldte i kap-kano, to fra 361 og en fra Nybro Furå, så der kunne afvikles kano-løb. Der var god deltagelse fra 361's børnehold, og vi tog mange medaljer. Disse blev i øvrigt overrakt af stjernerne Henriette Engel og René Holten, der begge skal have stor tak fordi de tog sig tid til det: mange af de små roere var meget imponerede!

Og tak tusind tak til alle de hjælpsomme forældre i forbindelse med stævnet. Det var ikke gået uden jeres hjælp.

Årets sidste stævne for børneholdet var igen Mølleåens Blå Bånd. 361 havde 10 børn med. Marcus Reng fik guld i kano, og det gik også fint for de andre i deres klasser. Der var mange bølger i målområdet, men alle kom fint igennem.

Der har i år været en vis udskiftning på børneholdet – ikke bare blandt børnene, hvor flere er rykket op til kapholdet – men også blandt trænerne. I rosæsonen var det Kjeld, Stig J, Jeanette, Bjørn, Rune og Stig P der stod for træningen. Men det kan nogle gange være lidt svært at få tid og overskud til det hele, så vi har sat nye kræfter ind. Det betyder selvfølgelig ikke at de "gamle" trænere ikke vil komme igen, men blot at det i fremtiden vil være Emma og Asbjørn, der hovedsageligt er ansvarlige for alle de nye kajak- og kanobørn.

Nye trænere betyder også ny struktur. Fremover vil alle begynde på børneholdet, præcis som før. Men efter at have prøvet lidt tid vil der være mulighed for at stifte bekendtskab med næste trin, og med mere målrettet træning, hvor der er fokus på den enkeltes evner og på at have det sjovt. Dette vil være første skridt på vejen til klubbens kaphold, hvor roerne bliver udfordret yderligere, ror efter programmer og træner hyppigere. Man behøver altså ikke have roet i årevis eller være lynende hurtig for at rykke opad, man skal bare have lyst! Vi vil lægge op til, at lidt flere fremover rykker hurtigere op på kapholdet, men også til, at det bliver en gradvis overgang, så børnene når at lære lidt om programmer og hårdere træning inden de bliver kastet ud i det.

Vi nye trænere er allerede tyvstartet lidt med at tage over, blandt andet med vintertræningen, der både har budt på løb, ergometerroning, svømning og masser af træning og sjov i hallen på Stengårdsskolen. Derudover har vi haft nogle hyggelige første-mandag-i-måneden arrangementer, der blandt andet har involveret brætspil, juleklippeklister og selvfølgelig masser af kage. Vi glæder os utrolig meget til at komme i gang med den nye sæson, når vi starter den 4. maj og håber at se en masse børn, nye som gamle. Der er dog mulighed for at tage hul på sæsonen lidt tidligere da vi den 7. marts tager kajakkerne med i Gladsaxe Svømmehal til masser af leg og balancetræning! (mail følger med tidspunkt og tilmelding).

Nogle af børneholdets roere har givet den rigtig meget gas med vintertræningen, og er derfor blevet inviteret med på påsketræningslejren i Cannes sammen med kapholdet og en masse roere fra de andre klubber. Vi trænere har selv været med i Cannes, både som roere og trænere, og glæder os til endnu engang at komme ned og ro en masse i det (forhåbentlig) lidt varmere vejr.

Udover diverse stævner i løbet af året, vil alle børneholdets roere, uanset niveau, i år have mulighed for at komme på en 1-uges træningslejr til sommer, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Den vil ligge den første uge af sommerferien (uge 27), sandsynligvis i en kajakklub i Jylland, men nærmere information følger.

Vi vil i løbet af foråret holde et forældremøde, hvor vi introducerer os selv, og fortæller lidt om den kommende sæson, stævner og træningslejren, men hvis I har nogle spørgsmål så kontakt os endelig på: ungdom361@gmail.com eller på tlf. 29913954 (Emma).

Har **natur** og **hovedrengøring** noget med hinanden at gøre?

Af Lars Bo Schaleck

Ja, mener arrangørerne af Operation Ren Sø 2014! Og de mere end 70 friske deltagere beviste det ved at indsamle og frigøre naturen for rigtig meget kedeligt affald, som nu ikke mere skæmmer vores dejlige natur omkring Bagsværd Sø, Lyngby Sø og Mølleåen.



361 Kano- & Kajakklub afholdt lørdag den 29. marts årets store natur-rengørings arrangement og det gode vejr med solskin, 12-14 grader og svag vind havde lokket de mange naturinteresserede borgere til at gøre en god indsats for vores dejlige natur.

Efter morgenmaden blev deltagerne sendt ud på de mange ruter, både på stier med trillebøre og på vandet i kanoer. Udstyret med gribetænger, arbejdshandsker, plastic-sække og en ukuelig vilje til at finde og befri naturen for grimme og skæmmende effekter, samlede de mange deltagere store mængder af det efterhånden klassiske skrald som bildæk, flasker og dåser. I år blev det ikke til helt så spektakulære fund som tidligere års pengeskabe, men en stor mør presenning, pengekasser, dele til et kasse-apparat, tre nummerplader, en indkøbsvogn som havde ligget gemt i søen i årevis, samt større emner som en kabeltromle på mere end en meter i diameter, en defekt robåd samt en gammel udtjent kano er naturen nu også befriet for.

På grund af den varme vinter var algevæksten så stor, at de spektakulære dykkere ikke kunne rydde op på søbunden. Det var desværre umuligt for dem at orientere sig under overfladen. De har dog allerede lovet at forsøge igen til næste år.

Mange deltagere returnerede til 361 klubhus med smil på læberne. Ikke kun fordi den store grill-frokost ventede som afslutning på dagen, men også fordi de kunne fortælle, at de på deres vej havde modtaget spontan ros fra mange borgere, som virkelig sætter pris på den flotte indsats.

Også Gladsaxes borgmester Karin Søjberg Holst, viste sin støtte ved at komme forbi arrangementet for at hilse på de naturinteresserede deltagere og besigtige mængderne af affald.

I år har arrangementet haft større medie-bevågenhed en tidligere, da både Gladsaxe Bladet og TV2 Lorry havde sendt reportere for at dække arrangementet.

361 Kano- & Kajakklub sender igen i år en stor tak til både Gladsaxe og Lyngby-Taarbæk kommuner, som har støttet arrangementet, både økonomisk og med levering og udlån af materialer samt til Det Grønne Område og Gladsaxe Bladet for assistance med annoncer.

Venter du på plads til kano eller kajak i 361?

Har du brug for en plads til din kano/kajak og er medlem af 361, kan du sende en email eller et brev til klubben om, at du ønsker plads og hvilken bådtype, du vil lægge på pladsen.

Vi forventer ledige pladser i løbet af april måned.

Hvis du giver besked inden 31. marts 2014 bruger vi din indmeldelsesdato til at afgøre din plads på ventelisten.

Den nye "Venteliste 2015" gælder fra 1. april 2015.

"Venteliste 2014" er på opslagstavlen i klubben indtil 31. marts 2015, så du kan følge med på listen.

Skæringsdatoen er valgt med omhu, ikke som en practical joke, men udelukkende for at lette vores arbejdsbyrde.

Husk, hvis du står på venteliste til en bedre plads (mellem- eller bundhylde til kano), skal du ikke gøre noget inden 31. marts 2015 – du bevarer den plads, du allerede har.

Fornyelse af ventelisteplads gælder kun for medlemmer, der ikke allerede har tildelt plads i klubben.



World Cup Sprint 2015
på Bagsværd Sø

Af Per Arentoft

Det klart største stævne i Danmark indenfor Kano og Kajak sporten i mange år løber af stablen den 29. – 31. maj 2015. Det er ICF Canoe Sprint World Cup 2015.

Med eventens placering blot få måneder før årets VM, som samtidig er kvalifikation til OL 2016 i Rio, forudser DKF et tårnhøjt sporslig niveau og den hurtigste kajakroning nogensinde i Danmark.

Carsten er tovholder for et team på 20 hjælpere og skal sørge for opbygningen af hele stadionet til stævnet. Der er mange udfordringer, men den største er TV-produktionen, hvor der skal opstilles fire lastbillifte, hvorfra det er muligt at lave kameraoptagelser. Spiseteltet, som skal placeres på gruspladsen, er en anden stor udfordring.

Det er et kæmpestævne med følgende data og fakta:

- Der konkurreres i løbet af de tre konkurrencedage i i alt 16 kajak- og 10 kanodiscipliner.
- Danmark har tre forsvarende verdensmestre i kajak:
  Rene Holten Poulsen (K1 500 m) og Henriette Engel Hansen/Emma Jørgensen (K2 1.000 m)
- Der forventes TV transmission af finalerne (4-6) timer på bl.a. Eurosport foruden nyhedsklip på DR og TV2.
- Deltagerantallet ventes at blive 600-800 (fra 45-50 deltagende nationer).
- Der forventes 300 engagerede, frivillige hjælpere.
- Ved World Cup 2015 vil der være fokus på affaldshåndtering, salg af økologiske madvarer, energirigtige transportløsninger mv.
- På rostadion vil der under eventen være et område dedikeret til involverende publikumsaktiviteter og en "commercial village", hvor sponsorer og producenter af kajakker og kajakudstyr kan købe en salgsstand.
- Ønsket er at skabe et "kajakunivers", der formidler kajaksportens æstetik, følelser og tryllebindende oplevelser – og giver tilskueren en 360 graders oplevelse af sporten. Der vil blive rig mulighed for at prøve, føle, opleve, se og smage…
- Dansk Kano og Kajakforbund arrangerer ICF Canoe Sprint World Cup 2015 i samarbejde med Gladsaxe Kommune, Lyngby-Taarbæk Kommune, Wonderful Copenhagen og Sport Event Danmark.

Jeg håber i melder jer som frivillige eller kommer og følger med som tilskuere.

Sponsoraftale

Jeg hedder André Boas, og har været medlem af 361 siden 1973

Jeg har et tømrer/snedker firma, der hedder Boasbyg

Vi arbejder meget med energi renovering

Du kan spare mange penge på at energirenovere dit hus

Jeg er også medlem af Ok Øst Birkerød

Her støtter jeg ungdomsafdelingen økonomisk

med 5 % af alle ordrer fra klubbens medlemmer, før moms.

Det tilbud vil jeg også gerne give jer i 361

Det giver årligt nogle 1000 kr. sedler til de unge i Ok Øst

Vil du læse mere så se min hjemmeside www. Boasbyg.dk

Ring eller mail for spørgsmål eller tilbud.

21 6752 83/ boas@pc.dk

byg garanti
EN DEL AF DANSK BYGGERI

Jeg er medlem af Byg Garanti, Dansk Byggeri

361 Kano- & Kajakklub inviterer til

OPERATION REN SØ - 2015



Lørdag d. 18. april 2015

Kl. 10.00	Vi mødes til morgenmad/formiddagskaffe i 361s klubhus
Kl. 10.30	Indsamlingsområder anvises og affaldsindsamlingen begynder
Kl. 13.30	Vi mødes igen i 361s klubhus - status
Kl. 14.00	Fælles frokost i 361s klubhus
Kl. 15.00	Afslutning

Operation Ren Sø - 2015 er en aktivitet, hvor alle (børn, unge, voksne og ældre, ja selv barnevogne kan deltage) inviteres til en hyggelig dag i naturen. Vi går langs søerne og Mølleåen med trillebøre og gribetænger og fjerner affald. Hvis vejret tillader det, kan nogle ro i kanoer langs bredderne og fjerne affald fra vandsiden. Vi slutter med frokost i klubhuset. **361** sørger for morgenmad/formiddagskaffe, gribetænger, trillebøre, kanoer samt frokost.

Tilmelding er ingen betingelse, men af hensyn til indkøb, modtager vi den meget gerne på telefon 45 360 361 (361 kontor) på tirsdage mellem 19.30 og 21.00 eller på e-mail: **kontoret@361.dk**

Med venlig hilsen
Lars Bo Schaleck
361 Kano- & Kajakklub
Nybrovej 361, 2800 Lyngby
Se mere om 361 Kano- & Kajakklub: **http://www.361.dk**

Husk gummistøvler, arbejdshandsker og godt humør.

Ture og aktiviteter i 2015

Vanen tro er der lidt forandringer igen i år.
Der vil komme tiltag, der opfordrer til evolution.
En sensommer er under opsejling, en tur ud i det tidlige efter år.

Maj

04. 05	Grillaftner starter – efterfølgende er der som minimum grill den første mandag i måneden.
22.-25. 05	Pinsetur. I år er der nok en del, der drager ud i det fri allerede onsdag den 4. juni pga. Grundlovsdag den 5. juni. Det kræver dog, at man selv har fri fredag den 6. juni. Der er fælles Pinsefrokost én af dagene i pinsen.

Juni

23. 06	Skt. Hans aften – Grillaften
	Samme dato som i det forgangne, lige siden det herrens år anno 1361 hvor begrebet luftfart for alvor satte fut i den globale opvarmning.
	Vi samles vanen tro omkring grill-bålet, for senere, i kano at drage ud mod fjerne horisonter, "Sct. hans bål i folkeparken, red.", gerne til et stille område med bål og helst med noget glimmer i luften senere på natten – heksen ska' jo sendes behørigt af sted igen i år.

September

07. 09	Klubmesterskaber, samt grill og hygge.

Oktober

17.-18.10	Sensommertur

November

14.-15. 11	Vikingtur

Tilmelding til samtlige arrengementer:

Foregår enten på opslagstavlen i klubhuset eller via 361's hjemmeside.

Særarrangement: Er du en af de ildsjæle, der er ved at brænde inde med en turoplevelse, du ikke selv føler dig i stand til at gennemføre – kontakt da straks tur- og aktivitetsudvalget ved Lars V.P. på 29 70 23 03.
Altid klar med en hjælpende hånd.



TALENTCENTER HOVEDSTADEN
Årsberetning 2014

Fællesroning









Vi ser tilbage på et år, hvor der er kommet gode internationale resultater, der taler for sig selv. Flere af tch's roer har formået at fortsætte de sidste års udvikling mod den nationale og internationale elite.

Trænerstaben knokler for at give den enkelte roer optimale udviklingsmuligheder. Alt dette har afspejlet en 2014-sæson med flotte resultater, vi i klubberne kan være stolte af.

Af Niels-Peter Andersen

TCH bestod 1. januar 2014 af 34 elitekajak- og kanoroere, hvor over halvdelen blev udtaget til de respektive landshold i 2014. TCH har i år leveret Maja Rosenkilde, Emma Broberg og Ida Villumsen til Dansk Kano og Kajak Forbunds Elitecenter.

I sæsonen 2014 har TCH vist sig som et kraftcenter godt på vej mod toppen i Dansk Kano og Kajakforbund. Det er opnået gennem TCH's samarbejde med Gladsaxe Kommune, Dansk Kano og Kajakforbund samt klubberne bag TCH. Disse parter har givet det økonomiske fundament, som gør, at vi har en engageret trænerstab.

Vi har ledere på sidelinjen, der ofrer mange frivillige timer og hjælper med til at sikre, at TCH i dag udgør et semiprofessionelt tilbud til seriøse kajakroer i Storkøbenhavn.

Grundstammen af disse roere kæmper i dag om medaljer til NM, EM og VM. Vi har formået at vise, at TCH er et solidt udviklingscenter, et center der kan få roere til at præstere optimalt henover en hel sæson.

Altoverskyggende TCH-resultater er VM U18 bronzemedaljerne til Frederik Vilandt og Anders Lundberg og de mange nordiske medaljer ved årets NM.

På TCH har vi en stor grundstamme af roere, der ligeledes har store udviklingsmuligheder. Flere af disse er fast inventar (samt medaljetagere) på de respektive U-sprint landshold.

De 12 klubber bag TCH har et super flot talentarbejde hjemme i klubberne, hvilket har resulteret i at hele 24 U14 roere har været i en A eller B finale til de danske sprint mesterskaber, og derved bliver kvalificeret til at blive optaget i boblergruppen på TCH.

Dette viser, at klubberne bag TCH har udviklet sig på klubniveau. Det gør, at klubberne er klar til at levere roere på et højt træningsniveau. Hvilket lover godt for fremtiden i TCH. Der skal dog arbejdes på et større samarbejde mellem klubtrænere og TCH trænerne.

TCH blev et Super kraftcenter i slutningen af 2013 via sammenlægningen af KCK og KCG, og der blev lavet en ny struktur og strategi for samarbejdet. Denne struktur er i løbet af 2014 er blevet finpudset, og vi arbejder stadig intensivt på dette i forretningsudvalget. Især på informationssiden er der det sidste stykke tid blevet arbejdet hårdt. Hjemmesiden er godt på vej, og ventes helt færdig i slutningen af 2014. Der sendes månedlige informationer ud til klubber, forældre og roere. Dette arbejde er en vigtig del af vores kraftcenter bestående af 12 klubber, som er spredt over et geografisk stort område.

I 2015 skal vi fokusere på først og fremmest at gøre TCH's roere endnu bedre via flere superviserede træningspas. Vi har stadig Kim Wraee som cheftræner, Anne Nielsen ansat som assistenttræner. Vi har desværre måtte sige farvel til Lasse Nielsen, men Casper Nielsen har overtaget efter Lasse pr. 1. december 2014. Uddannelse er endnu et sted hvor vi ønsker at optimere mere end i 2014. Det skal først og fremmest ske ved at sende vores cheftræner Kim Wraee på diplomtræneruddannelsen. Vi er desuden i planlægningsfasen omkring kost- og ernæringsforedrag for vores roere.

Sensommertur

Kan man hælde gammel vin på nye flasker, eller er det omvendt? Ved gennemgang af det for nyligt genåbnede rigsarkiv, dukkede dette dokument op til overfladen og genså dagens lys, efter at ha' ligget i dvale siden ANNO 1999.

Sensommertur!
Et fælles hygge arrangement
Tematur natur 9-10. oktober
Denne weekend skal helliges friluftslivet!
Alt hvad det kan krybe og gå, nye som gamle, dine kollegaer,
bedste venner etc. bør tage med ud i naturen.
Er du ny i klubben, kom du bare ikke ud i år
Eller vil du introduceres til kyllingeturen!
Så er her chancen for en oplevelse af de farvede.
Det er naturligvis muligt at bruge/låne klubbens kanoer og kajakker.
Der bliver lagt vægt på fælles råhygge. Instrueret i lidt af hvert
såsom madlavning over åben ild, save- og padleteknik,
højlydt snorken morgentoilette i det fri
Samt meget andet nyttigt for livet under åben himmel.
Denne naturlige tur weekend, 9-10. oktober,
kan opleves for den favorable pris af kr.40 for medlemmer,
gæster, kollegaer etc. dog kr.80 som dækker
fællesspisning og andet godt!
Formøde og bindende tilmelding i klubben
tirsdag den 5. oktober kl. 19.30
Har du yderligere på hjertet du ønsker uddybet,
kontakte da venligst undertegnede!
Truppen samles i klubben.
På turudvalgets vegne.
Tommy og Lars

Sensommer tur ANNO 2015
Efter en dvale tilstand i mere end 15 år vækkes sensommer turen til live igen.
Dokumentets indhold vil stort set stadig være konceptet for udflugten,
dog vil der være vise ændringer såsom:

I år bliver det fra den 16/17. til den 18. oktober.
Tilmelding via klubbens; hjemmeside – kalender – Sensommer tur
Eller Lars VP på telefon 29702303 – samt for yderliger oplysninger.
Sensommer tur, det er noget der dur'

Kontingenter for 2015

Aktive medlemmer over 18 år	1.200 kr.
Aktive medlemmer under 18 år	600 kr.
Støttemedlem	200 kr.

Kontingent for husstande:

Husstandsmedlem nr. 1 (fuld pris)	1.200 kr.
Husstandsmedlem nr. 2. (efter rabat 50 %)	600 kr.
Følgende husstandsmedlemmer pr. stk. (efter rabat 75 %)	300 kr.

Andre gebyrer:

Pligtarbejdsdepositum (alle aktive)	500 kr.
Betaling for bådplads nr. 1	500 kr.
Betaling for følgende bådpladser	1.700 kr.
Engangsbetaling ved tildeling af bådplads	1.000 kr.
Indmeldelsesgebyr (gælder ikke støttemedlemmer)	300 kr.
Nøglebrik: Engangsbetaling 100 kr. + depositum 200 kr.	300 kr.
Begynderkursus kajak (Almindeligt kontingent skal også betales)	1.000 kr.

Andre informationer:

Ved deltagelse i kajakkursus med start i maj måned er den samlede pris for kursus, kontingent, nøgle mv. 3.300 kr.

Ved deltagelse i kajakkursus med start i juni måned er den samlede pris for kursus, kontingent, nøgle mv. 2.900 kr.

Pligtarbejde 2015

Årets arbejdsdage falder i år lørdag den 25. april og lørdag den 10. oktober.

Der er ikke lavet om på dagene, som byder på morgenmad kl. 10.00 – 10.15 hvor diverse opgaver bliver fordelt.

Derefter bliver der gået til den indtil kl. 13.30, hvor oprydningen går i gang, så der er ryddet op til kl. 14.00, hvor frokosten bliver serveret.

Husk at tilmelde jer på hjemmesiden eller på kontoret inden den 1. april.



Godt nyt til aktive kajakroere

Bådreparationskursus

Vi har en aftale med Dansprint om et kursus i at udføre enkle reparationer af kajakker. Dato og tidspunkt er ikke endeligt fastlagt, men det bliver i anden halvdel af april. Der er en overgrænse på 6 deltagere og der kan også deltage folk fra andre klubber.

Status pt. er at undertegnede og Hasse Anderberg deltager. Ring mig op hvis du er interesseret.

Kurt B
Mobil 4260 0212

361 Kano- & Kajakklub
Nybrovej 361
2800 Lyngby

Kontor:
Tlf: 45 360 361
Kontoret er åbent tirsdage 19.30-21.00
(dog lukket i juli og december)

Bank:
Nordea regnr. 5507 konto 3200 102 028
SE nr. 25284496

E-mail:
kontoret@361.dk.

Hjemmeside:
www.361.dk

Info:
Send os din E-mail adresse, så sender vi en mail, når der sker noget i "361"

Afsender: 361 Kano- & Kajakklub, Nybrovej 361, 2800 Lyngby

POST B DANMARK PP

Vigtige 361-dato'er i 2015:

April

12.04	Kom godt i gang kursus
18.04	Operation Ren Sø
18.-19.04	Spring Regatta
21.04	Generalforsamling
25.04	Nordic Open Maraton
25.04	Pligtarbejde
25.04	Standerhejsning
25.04	Bådedåb

Maj

04.05	Opstart Børnehold
04.05	1. mandag Grill start
16.-17.05	Maribo Maraton og Regatta
19.05	Teknikkursus
22.-25.05	Pinsetur
29.-31.05	WC sprint på Bagsværd Sø

Juni

01.06	Grilldag
07.-18.06	2. Begynderkursus
14.-17.06	Euro-Games
20.-21.06	Bagsværd Regatta
20.06	Sorø Maraton
23.06	Skt. Hans
25.06	Teknikkursus
27.-28.06	DM Maraton
27.06-05.07	Sommer træningslejr

Juli

25.07	Amager Strandpark
27.07-07.08	Sommerferieaktiviteter i 361

August

01.-02.08	Nordiske Ungdoms Mesterskaber - Sverige
03.08	Grilldag
07.-09.08	Dalslands Kanot Maraton - Sverige
08.08	Silkeborg Regatta
28.-30.08	DM Sprint

September

05.09	Tour de Gudenå Maraton
07.09	Klubmesterskaber
	Grilldag
20.09	PaddleBattle Cup – 361
26.09	Mølleåens Blå Bånd

Oktober

03.10	Kvindekajakløb – Støt brysterne – Farum
10.10	Pligtarbejde
	Standerstrygning
17.-18.10	Sensommertur

November

14.-15.11	Vikingetur