

Vendelboløbet 2015

af Torben Nielsen Fristrup

Efter nogen overvejelse meldte Tove og jeg os til Vendelboløbet, selv om vi langt fra hører til de stærke kajakraere. Det så ud til godt vejr med middelvind på 5, så vi mødte op kl. 9 og lastede traileren med kajakker sammen med de andre deltagere, Jørn, Carsten og Kirsten. Jan mødte op ved kajakklubben i Aalborg, hvor vi blev registreret. Vi kørte til Åbybro ved mejeriet, hvor Tove og Kirsten startede kl. 12, herrerne over 50 kl. 12:10, og Carsten kl. 12:20. Tove ventede på mig, og vi fulgtes ad på turen. Resten af holdet var for længst væk.

Vi havde regnet med god medstrøm i Ryå, men den manglede. Til gengæld var der modvind hele vejen, og efter 5 kvarter og 7,7 km holdt vi kaffepause sammen med havkajakroerne fra Sæby. De havde en kompetent instruktør med, og vi fulgtes med dem langt ud i Limfjorden, indtil de langsomt blev taget på slæb.

Limfjorden var en sej omgang, da der både var modvind og modstrøm, men vi gennemførte turen på 5 timer, og kom ind som de sidste en time efter tidtagningens ophør. Da havde de øvrige hobroere for længst hentet traileren i Åbybro og læsset den, så hjemturen gik hurtigt.

Tour de Gudenå - 73 km strabadser i kajak

af Jan Provstgaard

Årets højdepunkt, TdG, som jeg skulle deltage i for 10. gang, blev i år lidt af en udfordring med regn, blæst og kulde. Ligesom sidste år var løbet nu på 73 km som et endags maraton fra Silkeborg til Randers. Grebet af stemningen roer man langt over evne i, for mit vedkommende, tiden 8.06.56 timer, hvilket kan omregnes til ca. 33.000 paddel-tag.

På grund af blæsten blev den 10 km lange tur over Tange Sø noget af en prøvelse. Ikke fordi bølgerne var så store, men de kom fra siden, og blæsten kom imod os i hårde stød. Efter en halv times madpause i Tange gik det videre. Fordelen ved medstrømmen forsvandt dog ofte på grund af modvinden.

Godt brugt og regnvåd i mål i Randers kunne jeg så bare se frem til næste års tour.



I forbindelse med etableringen af det nye fortovej langs Nedre Strandvej er kørebanen blevet indsnævret frem til gangbroen over til klubhuset.

Mariagerfjord Kommune anmoder om, at parkering for Hobro Ro- og Kajakklub fremover sker øst for broen på den brede del af vejen.

Julefrokost

Vanen tro afholdes der julefrokost i klubbens lokaler.



Nærmere information med dato og tidspunkt vil følge på e-mail og blive hængt op på opslagstavlen.

Bliv instruktør

Bestyrelsen vil gerne opfordre flere medlemmer til at tage en uddannelse som instruktør.

Kursusdatoer annonceres i februar/marts på DKF's hjemmeside.

Klubben betaler udgifter til kursus og transport.

Nyhedsbrev nr. 3 - 2015

Hobro Ro- og Kajakklub

Oktober 2015

Indhold :

- Ny havkajakinstruktør
- Standerstrygning
- Svømmehalsaktiviteter
- Motionsrum
- Beretninger fra ture
- Parkering ved klubhus
- Julefrokost.

Sæsonen 2015 vil måske ikke blive husket for den bedste sommer, hvad angår godt rovejr. Det til trods har det ikke skortet på aktiviteter og arrangementer i klubben samt ude på fremmede farvande. Klubben har været repræsenteret ved mange løb og ture, og selvom vi ikke er trådt øverst op på skamlen, har det givet mange en sejrsløse. I nyhedsbrevet kan du læse beretninger fra et par af løbene.

Igen i år satte mange af klubbens medlemmer kursen mod Fur, og i år kom ALLE deltagere rundt. Der kan være forskellig opfattelse af, hvornår der er meget vind og høje bølger. Måske ville nogle ikke have kommet hele vejen rundt, hvis ikke det var fordi, vi alle havde det fælles mål, og vi hjalp hinanden igennem. Det er det, der er med til at gøre denne tur speciel: Flot natur, godt fællesskab, sammenhold og god mad :)

Kassererens note

Skifter du adresse, mail-adresse eller telefonnummer, så husk at give kassereren besked på mail, telefon eller sms.

Nu er efterår og vinter på vej, og det betyder, at aktiviteterne efterhånden rykkes indendørs. Du kan stadig få pulsen op i klubbens motionsrum. Måske er I flere, der har lyst til at holde roformen ved lige igennem vinteren, og derved være bedre forberedt og hurtigere klar til nye udfordringer til næste ro-sæson. De bedste oplevelser er dem, du kan dele med andre.



Nyuddannet instruktør i havkajak



I efteråret 2015 blev David Brøner uddannet EPP2-havkajakinstruktør, hvilket betyder, at klubben nu kan tilbyde begynderkurser med egen instruktør for nye medlemmer. Første begynderhold startede allerede den 26.-27. september.

Bestyrelsen arbejder på at øge klubbens egen bådpark af havkajakker.

Skal du ud at ro mere i år, så se lige her...

Vandet er ved at blive koldt. Med blæst, regn og kolde nætter, falder temperaturen i vandet hurtigt. Husk tørt skiftetøj og telefon, når du skal på vandet. Ro langs kysten, hvis du er alene. Vurdér altid vind og vejr, før du går ud.

Vinterreglementet gælder fra standerstrygning til standerhejsning. Roning er kun tilladt med speciel tilladelse.



Svømmehalsaktiviteter - vintersæsonen 2015-2016

Kajakpolo

En polokajak er utrolig manøvreduktig, og svømmehallens store bassin danner fine rammer for en god kombination af sport og leg. Vi starter typisk med at spille to hold mod hinanden, hvorefter der er fri leg og kajakøvelser. Der er flyvende udskiftning, så alle kan være med.

Polokajakkerne er forbeholdt klubbens medlemmer, men kender du nogen, der kunne være interesseret i at prøve at ro kajak, så aftal en prøvetime med arrangørerne.



Svømning



Svømning er god motion i månederne, hvor både og kajaker er på land. Der er ingen konkurrence og kun én til at sætte tempoet - dig selv! Svømmedagene er for hele familien, og børnebassinet er åbent for de små (og de dovne).

I år vil klubben forsøge at få arrangeret en svømmetræner til at komme og give gode råd til, hvordan man kan blive bedre til svømme. Nærmere information vil blive sendt ud. Det er naturligvis helt frivilligt.

Tiderne i svømmehallen er søndage kl. 9-10. Hold dig nærmere orienteret på klubbens hjemmeside www.hobroroklub.dk, se under kalender og søndag.

Dato	8. nov.	15. nov.	22. nov.	29. nov.	6. dec.	13. dec.	20. dec.	27. dec.	3. jan.	10. jan.	17. jan.	24. jan.	31. jan.	7. feb.	14. feb.	21. feb.	28. feb.	6. mar.	13. mar.	20. mar.	27. mar.	3. apr.	10. apr.	17. apr.	24. apr.
Svømning		•		•		•		•		•		•		•		•		•		▲	▨				▲
Kajakpolo	•		•		•		•		•		•		•		•		•		•		▨	★	■	★	

▲ Frivillig svømmeprøve

★ Workshop: Kajak og inrigger

■ Ungdoms sikkerhedsworkshop

Standerstrykning

Lørdag den **31. oktober kl. 9:00** mødes vi i klubben til afslutning af rosæsonen 2015.

Kl. **9:00** er der kaffe og rundstykker, samt fordeling af dagens opgaver:

- Udvendig maling af klubhus (hvis vejret tillader)
- Rengøring og oprydning indendørs og udendørs på klubbens område
- Rengøring og vedligehold af både/materiel.

Kl. **12:00** serveres der frokost.

Kl. **13:00** er der standerstrykning ved formanden og kåring af årets roer.

Kl. **13:15** "Hop i vandet" med David.

ALLE ER VELKOMNE - Vi glæder os til at se dig!

Motionsrum

I oktober måned begynder aktiviteterne på fjorden så småt at dale i takt med vandtemperaturen og antallet af lyse timer. Klubbens motionslokale giver mulighed for at bygge videre på sommerens gode form med træning i ergometer suppleret med styrke-, smidigheds- og balancetræning.

I en romaskine kan du øve og forbedre din teknik i roligere omgivelser end i en båd eller kajak på fjorden. Teknik kan hjælpe dig med at komme hurtigere frem, men den bør i første omgang hjælpe dig uden om skader. Træn alene eller hjælp hinanden igennem træningen. Vintertræning giver et godt grundlag for at komme i gang igen til foråret.

Motionslokalet er forbeholdt ungdomsroerne tirsdage fra kl 18:30.

Bestyrelsen

Formand:	Michael Christiansen	20 26 10 08
Næstformand:	David Thue Brøner	28 68 69 93
Kasserer:	Jan Provstgaard	28 26 57 17
Sekretær:	Carsten Gyldstoft Kragh	60 95 74 19
	Torben Nielsen Fristrup	98 52 55 42/50 51 18 48
	Linda Larsen	28 44 44 29
	Mathias Marchal	23 11 19 13
1. suppleant:	Henrik Vestervig Eriksen	24 24 67 54
2. suppleant:	Ejvind Sørensen	40 71 97 83

Øvrige poster

Rocheff - inrigger:	Sigurd Østergaard	40 73 29 02
Rocheff - sculler:	Fie Udby	41 44 31 39
Kajakchef:	David Thue Brøner	28 68 69 93
Ungdomsleder:	Peter Schaarup	98 52 15 24
Materialeforvalter - inriggere:	Torben Nielsen Fristrup	98 52 55 42/50 51 18 48
Materialeforvalter - kajaker:	Per Larsen	21 90 48 29
Husforvalter:	David Thue Brøner	28 68 69 93
Udenomsarealer:	Carlo Rasmussen	21 48 36 71
Rengøring:	Peter Schaarup	98 52 15 24

www.hobroroklub.dk

Brug hjemmesiden til at orientere dig om aktiviteter i klubben. På siden "Kun for medlemmer" finder du telefonliste på alle medlemmer, diverse referater, oversigter, billeder fra ture og arrangementer, rostatistikker, etc. Adgang kan fås ved henvendelse til Jan Provstgaard.