VIBORG ROKLUB
Stiftet 19. Marts 1931

MEDLEMSBREV

for Viborg Ro- og Kajakklub

November 2014

Generalforsamling i Viborg Ro- og Kajakklub torsdag den 27.11.2014 kl. 19.00

Bestyrelsen i Viborg Ro- og Kajakklub, som blev valgt til generalforsamlingen den 21 november 2013, består af følgende bestyrelsesmedlemmer:

Formand:
Jesper Deichmann
Friggsvej 13
8800 Viborg
86 60 33 50
41 41 66 17
formand@viborgroogkajakklub.dk

Kasserer:
Bodil Ejlersen
30 25 02 91
kasserer@viborgroogkajakklub.dk

Øvrige:
Lene Mathiasen
29243932
rochef@viborgroogkajakklub.dk

Vibeke Galsbo
86628677
86718677
sekretaer@viborgroogkajakklub.dk

Berit S Lauersen
86 62 15 93
20 46 47 81
blaursen@hotmail.dk

Kristian (Kris) Abildgaard
24 42 63 18
kajakchef@viborgroogkajakklub.dk

Langtursansvarlig:
Peter Hansen
Gl. Skivevej 54 St tv

Udlejning:
Anne-Marie Eybye-Andersen
40 36 16 14

Indkaldelse til generalforsamling i Viborg Ro- og Kajakklub 2014

Viborg Ro– og Kajakklubs ordinære generalforsamling afholdes torsdag d. 27. november 2014, kl. 19.00 på Erik Menveds Vej 28-30, Viborg.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Bestyrelsens beretning
3. Kassererens fremlæggelse af det reviderede regn skab og budget for det kommende år.
4. Fastsættelse af nyt kontingent.
5. Behandling af indkomne forslag
6. Valg af kasserer.
7. Valg af 5 medlemmer til bestyrelsen.
8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.
9. Valg af 2 revisorer og 1 revisorsuppleanter
10. Valg af fanebærer
11. Evt.

.
Ad 6. Bodil Ejlersen modtager ikke genvalg, men Vibeke Galsbo stiller op.

Ad 7. Følgende bestyrelsesmedlemmer modtager genvalg: Jesper Deichman, Kristian Abildgaard og Berit Laursen. Vibeke Galsbo stiller op til bestyrelsen hvis hun ikke vælges som ny kasserer.

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være fremsendt til bestyrelsen senest 8 dage før generalforsamlingen - dvs. onsdag d. 19. 11. 2014. Medbring denne dagsorden til generalforsamlingen. Valgene gælder for et år ad gangen. Alle aktive medlemmer og motionister har stemmeret.

Vel mødt

Viborg Ro– og Kajakklubs bestyrelse

Formandens beretning.

Strøtanker om Viborg Ro- og Kajakklub.

Når jeg tænker tilbage på den fusionerede tid som Viborg Ro- og Kajakklub har haft sammen, kan jeg ikke lade være med at smile og tænke på de første sammenlægningsmøder. Jeg vil ikke helt afvise at det var med en vis spænding. Hvordan skulle det dog gå med at slå 2 klubber sammen. Den ene klub med en lang årrække med stolte traditioner på bagen, og den anden, en relativt ung klub, med krudt i måsen.

Det er gået over forventning, og mit lille gran af tvivl er helt forsvundet. Det var da det helt rigtige at gøre. De to klubber supplerede hinanden på en rigtig god måde. Vi har nu en klub med en skøn blanding af personer der alle brænder for at gøre klubben til at være et godt sted at dyrke vores fælles interesse. At ro på vandet. Den ene eller den anden vej. Hvad betyder det når det kommer til stykket.

Interessen for klubben kunne bla. ses på det flotte fremmøde på arbejdsdagen d. 2/11-2014. Jeg var meget stolt af at der kom så mange der ville give nogle timer af deres søndag til at få vinterklargjort klubben så den er klar til vinter sæsonen. Der har været stor aktivitet gennem hele foråret og sommeren.
Ud over motions- og hygge roning er der igen begyndt at være lidt aktivitet på Kaproningsområdet. Både i kajak og robåde. Det er rigtigt dejligt at vi igen kan blive lidt mere aktive på dette område. Der går rygter om at der er flere at de unge roere der er interesseret i at ro hurtigt.

Der har også været arrangeret mange ture. Det har været alt fra korte ture til de lidt længere i både ind- og udland. Der har været afholdt ro kursus og frigivelseskursus som vi plejer.
Noget helt særligt som jeg gerne vil fremhæve er, at baglænsroere har været på frigivelseskursus i kajak, og kajakroere har været på roskole i robåde. Det er noget der gør mig rigtigt glad, da det er et godt tegn på at hele grund ide'en med vores fusion af klubberne er ved at blive opfyldt. Nemlig vores passion for vandet, naturen og det gode kammeratskab.

Selvom dagene bliver kortere, solen mister sin kraft og temperaturen falder både over og i vandet, falder aktivitetsniveauet heldigvis ikke af den grund. VR kan jo tilbyde et mylder af aktiviteter som jeg vil opfordre at alle benytter sig af.

Alle vinterens aktiviteter kan ses på hjemmesiden som hedder www.viborgroogkajakklub.dk. Klik på kalenderen og så kan man se alle aktiviteterne.

Selve klubhuset som jo er udgangspunktet for vores aktiviteter er i gang med at få en overhaling. Som de fleste nok har set, er der kommet nye ovenlysvinduer i træningssalen, som giver et dejligt lys. Nogle af vinduerne kan åbnes så vi kan lave naturlig ventilation (smart ord for at kunne åbne vinduerne).
Samtidig er taget blevet skiftet, da det var meget mørt og med mange revner og i samme ombæring blev hele loftet efterisoleret, så vi kan spare lidt på varmen til vinter.

Det hele er blevet skrubbet og skurret på arbejdsdagen, så nu er der rig mulighed for at samles i en ren og fin klub. Enten til træning, eller bare til lidt hygge.

Vel mødt, Formanden

Kajakchefens beretning
Aktiviteter

2014 blev endnu et fantastisk kajakår.
2013 sluttede med de traditionelle nytårsruller, der denne gang dog var skæmmet af utroligt VARMT vand. Men vi må håbe det bliver koldere i år. Det var til gengæld noget koldere til vores årlige Vintertur. Faktisk så koldt, at kun de to sejeste kajakroere ville våge sig ud på Lillebælt. En flok af den "næst-sejeste" kom dog på besøg på Fænø Kalv Søndag morgen, til den traditionsrige Vinterturs morgenmad, med bla. pandekager med flødeskum. Ellers bød turen på ufrivillig vandgang og alt-slugene vortex'er.
Ellers er det blevet trænet flittigt hen over vinteren og ikke mindst på Børne-Ungdomssiden, hvor Asbjørn og Rasmus har fået sveden til at springe på B&U holdet.

Sommersæsonen startede igen i år til maj, med de to kajakkurser, Handicap-Cup og Børne Ungdomsholdet. På "Roskolen" fik alle begynderene kyndig vejledning af vores to turkajak-instruktører Camilla og Mogens i turkajakkens lyksaligheder og ikke mindst ustabiliteter. Holdet var I år skåret ned til 8 deltagere, da sidste års kæmpehold var lidt for stort til to instruktører.

Igen i år blev der udklækket et hold dygtige og entusiastiske kajakroere og hvis man kigger ned over listen af vinterfrigivne roere, dukker der flere af navnene fra årets begynderhold op. Det ser jeg som et positivt tegn. På listen er det for øvrigt også flere fra sidste års hold. Det er dejligt at se.

Samtidig med Roskolen blev der igen i år også afholdt et Havkajakkursus. I år var det Jesper der styrede slagets gang, mens undertegnede hjalp til. Alle klubbens 8 havkajakker var i brug så enkelte potentielle kursister, måtte desværre henvises til næste års kursus. På B&U-siden var der igen i år et godt, solidt og sammentømret hold bestående af ca. 25 unge mennesker mellem 9 og 16 år, heraf 4-5 nytilkomne. Der blev arbejdet godt både på vandet og på landjorden. I årets løb har der blandt andet været å-tur på Nørreå, kajakpolo, bådbyttedag og "Paddle-Power- træning og sidst men ikke mindst masser af kagespisning. Der har fra ungdomsholdet blandt andet været deltagere til Kajakrally, Danske Bank cup og Tour de Gudenå. Ungdomstræningen er blevet styret af Morten Andersen, Rasmus Laursen, Malene Bitsch, Asbjørn Dalsgaard og Berit S. Laursen. Med stor hjælp fra bla. Gerda og Niels.I 2014 er Handicap-Cup blevet styret af Morten. Tilslutningen har desværre ikke været så stor som de sidste par år, fordi flere af de fast Handicap-roere har været til omskoling til robåde.

Måske vi skal finde en løsning på dette problem til næste år, for Handicap-Cup er en af de få chancer vi har for at ro kajak sammen på tværs af evner, alder og bådtype.
En anden god tradition, som har været på kajakkalenderen i 7 år i træk, er vores "Pinsetur". I år gik turen til den fantastiske Svenske skærgård 140 km nord for Göteborg, hvor 7 af klubbens havkajakroere udfordrede det barske, rå, men smukke land/vandskab. Som en del af aktivitetslisten på sådan en tur er: Badning fra klippe, fiskeri og hertil hørende spisning af frisk fisk, lange kryds mellem skærgårdsøer, "kyllingeleg" med Stena Line, navigation mellem 1000 småøer, og meget meget mere.

Som noget nyt i år, arrangerede Tonny en sommer-tur til Mariager fjord, for dem, der af en eller anden grund ikke kunne deltage i Pinseturen. Turen blev planlagt således, at alle frigivne Havkajakroere kunne være med. Det blev en fantastisk tur på en af Danmarks vel nok smukkeste fjorde. Og mon ikke denne "Sommer-tur" med tiden vil blive en lige så stor tradition som Pinseturen?
Foråret indeholdt også en masse andre ture, som tur til det Sydfynske Ø-hav, ture rundt om alle Limfjordens større øer, tur til Horsens fjord, nat-tur til Vejle fjord og meget meget mere. Og så selvfølgelig en masse km på Viborgsøerne.
Sommeren har som sædvanligt været en tid, hvor de fleste har samlet kræfter til efterårssæsonen, men ikke alle har kunne vente på efteråret. Således deltog fire af klubbens medlemmer i Havkajakroernes sommertræf på Lolland. Og der kan kun opfordres til, at flere deltager i dette fine arrangement næste år.
Efteråret er traditionelt lidt mere stille end foråret, på kajaksiden. Men der har selvfølgelig også her været nogle ture uden for søerne til Limfjorden, Vesterhavet mm.

På søerne er der blevet trænet flittigt i både tur, kap og havkajak. I år har der specielt været rift om de hurtige kajakker. Vi købte jo i det tidlige forår fire kajakker, hvor af de to var i den hurtige ende. Det er dejligt at se, at der endelig er ved at blive opbygget en interesse og lyst til at udfordre sine egne evner og gå op i sværhedsgrader på kajakkerne. Jeg håber at der næste år vil blive sat en masse personlige rekorder til Handicap-Cuppen.

Sommersæsonen blev afsluttet med den traditionsrige Bøftur til Fur. Til denne tur er der lagt helt faste rammer for indholdet. Der skal roes rundt om Fur på en weekend. Turen bliver delt op i to, hvor overnatningen foregår på den dejlige shelterplads ved Rødstenen, på nordsiden af Fur. Ved ankomst til lejrpladsen, lørdag eftermiddag udskænkes der rituelt "Åses romdrøm" og der fortælles røverhistorier fra de syv verdenshave.

Aftenen tilbringes i bålets skær, med fortsat historiefortælling og indtagelse af uanede mængder af bøffer og andet godt. Årets Bøfturdeltager-titel må nok tilfalde Morten, der til aftenen medbragte, Tomatsuppe, en halv ko og 3-4 kg ost. Jeg håber at 2015 vil blive mindst lige så spændene som 2014 og at vi får endnu flere kajakroere på vandet.

Praktisk
Efter at vi nogle år har rodet en del i "pagajrummet", hvor pagajer, veste og spraydeck har ligget på gulvet og hængt rundt omkring, hvor der nu var plads, har jeg med stor tilfredshed kunne observere, at de fleste roere rydder ordentligt op efter sig. Det er vigtigt når vi er så mange der benytter det samme materiel, at det bliver behandlet ordentligt. Dette gælder selvfølgelig også bådene.

Vi ser hvert år ret mange skader på bådene, som ser ud til at skyldes håndtering på land. Derfor vil jeg også gerne opfordre alle til, at hjælpe hinanden med at løfte både fra hylderne, til bukkene, til vandet. Selv om Niels gør et kæmpe stykke arbejde med at reparere bådene, kan han ikke altid følge med. Så jeg opfordrer endnu engang til koncentration ved håndtering af kajakkerne.

Skulle det nu alligevel ske, at du opdager en skade på en kajak, så vil det være en stor hjælp, hvis du kontakter Niels. Dette kan gøres med sms på 21610353 eller en mail til: nbilde@webspeed.dk. Hvis du mener at båden er "ukampdygtig" skal du tage ro-kortet op af tavlen, skrive skadeanmeldelsen på det og hæfte det på kajakken med malertape (ligger i skrivepulten), så alle kan se det. Med tiden vil der blive lavet nogle "skade-sedler" som skal bruges i stedet. Disse kommer til at stå i ro-kort-tavlen. Til den tid kommer der en skadeanmeldelsesprocedure på opslagstavlen ved ro-kortene.

Rochefens beretning

Kajakroere frigivet i robåd
I juni begyndte i alt 13 kajakroere på rokursus i robåd. Det har været ret underholdende fordi kajakroerne allerede er fortrolige med vandet, så mange af de indledende øvelser med tilvænning til vandsport har vi kunnet springe over. Der er måske også blevet aflivet nogle fordomme om at ro i robåd, og manøvrer er afprøvet. Kan man for eksempel kante en dobbletfirer med styrmand? Det kan man godt, og så bliver lyden i bådene samtidig afprøvet. Efter sommerferien blev 7 af kajakroerne frigivet i inrigger og de øvrige har sagt at de satser på frigivning i næste sæson når færdighederne er pudset af efter vinteren. Det glæder vi os til at ro med jer og ønsker kajakrorene velkomne i robåd.

Langtur for kajakroere på rokursus
Som en slags afslutning på kajakroernes rokursus arrangerede vi en langtur i september. Her fik roerne prøvet at læsse inriggere på trailer, hvilket er lidt mere omstændeligt en at læsse kajakker. De fik prøvet at ro i lidt større bølger og at lave strandlanding og ikke mindst at have kagepause i bådene. Vi var i alt 9 roere –en god blanding af nye og erfarne roere, roede ud fra Skive, holdt frokostpause ved Grønningøre hytten.

God aktivitet i de nye både
I løbet af det sidste år har vi taget 4 nye både i brug; ponton-singlesculleren Snehvide, singlesulleren Solisten, dobbeltsculleren Ivan Bach, og 4-åers inrigger Nye Tider. Alle 4 både har fået rigtig god debut. Ponton-singlesculleren har været meget efterspurgt af både ungdomsroere og seniorer i sommer. Det er en stabil båd og rigtig god til at komme i gang med at ro singlesculler. Også har den flere gange været brugt som slæbebåd til Kærvænget fordi kåde badegæster, der havde overvurderet deres evner i sommervarmen, skulle reddes i land. Godt arbejde Stine!
Solisten og Ivan Bach er af et for Viborg Ro- og Kajakklub nyt mærke, men det er absolut gode både og begge både har været brugt flittigt. De er udfordrende at ro i fordi de med deres stivhed i materialet ikke tilgiver sjusk. Omvendt er det solide både som vi ikke behøver at være ømme over at sende de knapt så øvede scullerroere ud i.

Også Nye Tider er næsten altid på vandet –dejlig båd. Det er jo egentlig en prototype fordi Vejle Yachtservice kun tidligere havde lavet 2-åres inriggere efter den model. Jeg tør vist godt på klubbens vegne sige god for bådtypen.

Flot placering til Martin Jysk Marathon
I juni deltog Martin sammen med Roland og Heidi fra Århus Roklub i Jysk Maraton. 42 sømil = 78 km. Holdet vandt klassen for mix-hold og var i land i tiden 8 timer og 13 minutter. Godt klaret og respekt for sådan en tur – der var vist lidt buler at slås med til tider.

Svømning
Husk at benytte Jer af svømmetiderne, så det ikke bliver et problem at svømme de 300 m, som er kravet for at ro robåd.

Husk at søge vinterroret
Skemaerne hænger på opslagstavlerne og skal afleveres i brevsprækken til bestyrelseslokalet når de er udfyldt. Vigtigste budskab til vinterroning er kun at ro når det er fuldt forsvarligt. Pas ekstra på ved skift af pladser, hold tyngdepunktet lavt og lad kun én flytte sig af gangen. De der ikke flytter sig hjælper aktivt med at holde båden i balance. Lad fødderne blive i spændholtene og hold fast i årerne mens de ligger langs. Og brug redningsvestene.

Vinterbadning
Og en kort reklame for at prøve at vinterbade med vilje mindst én gang: Det er **meget** lærerigt at vide hvordan ens egen krop reagerer, hvis man falder i koldt vand. En reaktion der har overrasket mig meget er hvor svært det er at kommunikere, lige efter jeg er hoppet i vandet ved vinterbadning. med hinanden…..

Kroppens reaktion på kulde ifølge Søsportens Sikkerhedsråd
Kroppens reaktion inddeles i 3 faser på i grove træk 1 minut, 10 minutter og 1 time.

1 minut –kuldechok
Det første minut efter man er faldet i vandet reagerer kroppen på kuldechokket ved at hyperventilere. I dette minut er der stor risiko for at drukne, fordi man kan gå i panik og har svært ved at styre vejrtrækningen. Vigtigt: Undgå panik og få kontrol over vejrtrækningen.

10 minutter - kropskontrol mistes pga. kulde
I løbet af de næste 10 minutter vil man på grund af kulde miste evnen til at bruge hænder, arme og ben. Følesansen og kræfterne forsvinder. Efterhånden har man ikke fuld kontrol over egne bevægelser. I løbet af denne periode vil man også miste evnen til at svømme. Hvis man er i vandet uden redningsvest vil man sandsynligvis drukne her.
Vigtigt: Red dig selv –der er sandsynligvis kun én chance eller forbered hvordan du vil holde dig flydende med frie luftveje.

1 time - hypotermi
Selv i iskoldt vand kan det tage omkring 1 time før man bliver bevidstløs på grund af hypotermi. Kun hvis man kan 1) forsinke hypotermi, 2) kan lave selvredning og 3) ved hvordan man tilkalder hjælp, er chancerne for at overleve og blive reddet forøget. Vigtig: sørg for ikke at komme ikke i denne situation!

Lene Mathiasen

Kæntringsøvelse ud for Århus Roklub.

Svømmetider i vinterhalvåret 2014 / 2015

Svømmetiden på Søndre Skole deles med sejlklubben.
Livredder er Anders Fill Eskildsen.

Oktober	**Dato**	
Lørdag den	25.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	26.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen

November		
Lørdag den	1.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	2.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	8.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	9.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Søndag den	16.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	22.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	23.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	29.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	30.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen

December		
Lørdag den	6.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	7.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	13.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	14.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	20.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	21.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen

Januar		
Lørdag den	10.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	11.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	17.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	18.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	24.	10.00-11.00 på Søndre Skole
Søndag den	25.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag den	31.	10.00-11.00 på Søndre Skole

Februar

Søndag d.	1.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Søndag d.	22.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag d.	28.	10.00-11.00 Søndre Skole

Marts.

Søndag d.	1.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag d.	7.	10.00-11.00 Søndre Skole
Søndag d.	8.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag d.	14.	10.00-11.00 Søndre Skole
Søndag d.	15.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Søndag d.	22.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen

April

Lørdag d.	11.	10.00-11.00 Søndre Skole
Søndag d.	12.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag d.	18.	10.00-11.00 Søndre Skole
Søndag d.	19.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen
Lørdag d.	25.	10.00-11.00 Søndre Skole
Søndag d.	26.	13.00-14.00 på Gymnastik og Idrætshøjskolen

Fra Kassereren det første år efter sammenlægning.

Nyanskaffelser i det forløbne år har været 4 kajakker, som kajakklubben havde bestilt inden sammenlægningen.
På inventarområdet er vi blevet opdateret med nyt TV og internet.
Græsslåmaskinen har fået et eftersyn og der er indkøbt en fejemaskine. Og vor seneste fund Verner, sørger for at de grønne områder vedligeholdes på bedste vis.
Igen i år har de dygtige veteraner gjort en god indsat. De mest misligholdte broer er fjernet uden beregning og lossepladsafgift. Nogle veteraner sørger for at robådene bliver repareret, og Niels Bilde tager sig kærligt at kajakkerne.
Bygningsmæssigt havde vi besøg af stormen Bodil, der tog en del af taget på klubhuset. Vor bygningsforsikring kunne heldigvis dække udgifterne, så vi fik et tæt tag igen.
Vi har efterfølgende fået ovenlysvinduer, der kan åbnes. Men desværre var resten af taget så dårligt, at tømreren ikke turde gå på det. Vi tog en hurtig beslutning og fik nyt tag. Igen kunne vi holde udgiften nede, da Erik kørte det gamle tag bort, så vi slap for lossepladsudgiften.
Der var problemer med at få kajakklubbens og roklubbens IT programmer til at køre sammen, men heldigvis kører programmet nu på bedste vis.
Vi har en god økonomi, selvom det selvfølgelig kan ses på slutlinjen, at vi har fået nyt tag. Vi vil søge, om vi kan få et tilskud til det nye tag.

Kasserer Bodil Ejlersen

Vintersæsonplan 2014/2015

Mandag
07.00-08.30: Morgenroere
14.00-15.00: Damer, gymnastik, kaffe
17.00-18.00: Ergometerspinning
18.00-19.30: Ungdom, cirkeltræning

Tirsdag
18.00-18.30: Veteraner, ergometerroning,
18.30-21.00: Veteraner, gymnastik, kaffe

Onsdag
07.00-08.30: Morgenroere

Torsdag
09.30-13.00: Veteraner, torsdagformiddagsroere, frokost
17.30-18.30: Ergometerspinning
18.30-20.00: Senior, cirkeltræning, kødsovs. Bemærk ny tid!

Fredag
07.00-08.30: Morgenroere

Lørdag
10.00-11.00: Svømning, Søndre Skole,
10.00-11.15: Selvorganiseret træning
11.15-12.00: Vinterbadning og sauna

Søndag
13.00-14.00: Svømning, GIV

Kanindåb i gamle dage.