

Siden er sidst revideret den 5. februar 2017 af GRL

Om Kerteminde Kajakklub

Kerteminde Kajakklub blev etableret i juni 2005 ved en stiftende generalforsamling i juni og er således stadig en ny klub. Det betyder, at der stadig hersker en udbredt pionerånd og en meget åben indstilling. Mange er aktive med at gøre det, som de er gode til, og det de vil bidrage med. Ikke alle søm er slået i endnu. Vi prøver os frem og finder nye veje og samarbejdsflader. Vi gør os umage med at tage godt imod alle, især nye medlemmer. Lige nu er vi 309 medlemmer. Klubben har en bestyrelse på 7, en formand, en kasserer og en del udvalg, der arbejder ret selvstændigt.

Klubfaciliteter

Vi holder til i Søsportscentret i Marinaen, som vi byggede sammen med Kerteminde Sejlklub i 2011. Adresse er Marinavejen 6, 5300 Kerteminde. Her har vi vores eget dejlige, lyse og velindrettede klublokale med køkken og spise- og undervisningsfaciliteter samt motionsredskaber og soveplads til gæster. Vi deles med sejlklubben om omklædning, bad og sauna og det fungerer rigtig godt. I 2013 byggede vi en ny kajakstald til 140 kajakker lige ved siden af klublokalet. Her ligger 50 klubkajakker og 90 private kajakker.

Kajakker

Kerteminde Kajakklub har lige nu 42 fuldt udstyrede havkajakker, 1 toerhavkajak (K2), 7 turkajakker, tre kanoer og udstyr som pagajer, paddlefloat, pumper og trækliner, som man kan benytte, når man er på kursus, og når man er frigivet. Vi har desuden 2 trailere hver til 10 kajakker.

Hjemmeside

Vi har en meget velfungerende hjemmeside på "kerteminde-kajak.dk" med informationsmateriale, aktivitetskalender, nyheder, elektronisk bookingsystem, turregistrering og medlemsregister.

Kursusprogram

Kerteminde Kajakklub har et omfattende kursus og aktivitetsprogram, som du bedst kan orientere dig om i kalenderen og herunder. Vi har 8 Åbent Hus-arrangementer - se under "Åbent Hus – kom og prøv en kajak" på hjemmesiden, hvor man kan komme og høre om kajakken og kajakklubben og prøve at sidde i en havkajak under betryggende forhold. Vi har også et begynderkursus, som vi kalder IPP1-kurset, hver fredag om sommeren (se herunder).

Hver sommer har vi 4 frigivelseskurser (se herunder og under "Kursusmuligheder i 2017" på hjemmesiden.) Hvis man består IPP2 og har fået roet 50 km og svømmet 600 meter, bliver man frigivet og kan selv låne klubbens havkajakker og ro en tur. Herefter kan du komme på Teknik-kurser hele året, IPP3 kursus, kursus i turkajak, instruktørkursus, førstehjælp, fridykning, vedligeholdelse af kajakker, rul i kajak og meget andet.

Aktivitetsprogram

Kerteminde Kajakklub har et omfattende aktivitetsprogram, som man bedst kan orientere sig i kalenderen.

Om vinteren er vi i svømmehallen i Munkebo 3 timer hver lørdag og 1 time om mandagen. Her har vi svømning, leg og træning, instruktion og kurser i fridykning, rul og livredning. Om søndagen er der Vinterroning, og om onsdagen har vi gymnastik på Kerteminde Skole. Ind imellem har vi klubaftener, fællesspisning om lørdagen og arrangementer.

Om sommeren er der klubroning næsten dagligt, og du har mulighed for at deltage i madpakketure om tirsdagen samt i alle de ture, vi arrangerer som sommertur og tur til Romsø – se turkalenderen på hjemmesiden.

Motion – Oplevelse – Uddannelse - Netværk

Vi har udvalgt 4 nøgleord som meget godt beskriver Kerteminde Kajakklub

Motion - Vi bruger kajakporten til at holde os i form, men sørger også for at skabe muligheder for at holde formen ved lige på andre måder som gymnastik, motionsdans, kajakergometer, løb og svømning. Vi giver dig mulighed for at holde en god grundform. Det øger sikkerheden – både for os selv og for andre. Og så er kajak en rigtig god mulighed for at have det godt både fysisk og psykisk. Således holder kajakroning skuldre og ryg i orden ved at træne musklerne og øger vores basalstofskifte i mere end et døgn, efter vi har været ude. Har du dårlige knæ eller andre led eller muskler, så er kajakroning ligesom svømning en blid måde at dyrke motion på for vandet tager blidt imod pagajen.

Oplevelse – Vi tager primært på vandet for at få nogle gode naturoplevelser – af vind, bølger, regnbyger og regnbuer, fugleliv, fisk, marsvin, sæler og kysten. Når vi kan tage en tur i bølger eller strøm er det en spændende udfordring.

Uddannelse – Vi har hele tiden mulighed for at udvikle vores kajakroning og færdigheder gennem kursusaktiviteter og leg, men også ved at lære af hinanden på tur eller i svømmehallen. Egentlig kunne vi lige så godt have brugt ordet "Leg", men uddannelse lyder jo mere seriøst.

Netværk – Netværket betyder rigtig meget for de fleste af os. Måske det halve. Vi hilser på hinanden, når vi tager på tur, er med til klubaftener, med i svømmehallen og tager på workshop sammen. Ofte får vi en kop kaffe og en god snak på turen, eller når vi kommer ind.

Motto

Motto: ”Det skal være sjovt at ro kajak”

Havkajakken og sikkerhed

I Kerteminde Kajakklub kan man det hele – ro havkajak, turkajak, polokajak, kano, men de fleste starter i havkajakken. En havkajak er et lille fartøj, og man skal vide, hvad man har med at gøre for at færdes sikkert på havet. Du kan også lære at ro i turkajak, men i Kerteminde Kajakklub bruger vi havkajakkerne til at begynde med, dels fordi de ikke vælter så let, og dels fordi plast-havkajakkerne er rigtig gode at øve sig i, når man skal lære at komme op i kajakken igen. Turkajakker er lidt mere skrøbelige og ofte også sværere at komme op i.

Hvordan kommer jeg i gang som nyt medlem?

I vinterhalvåret er du meget velkommen til at prøve en kajak en lørdag kl 14.00-17.00, eller om mandagen kl 14 – 15, hvor vi er i svømmehallen i Munkebo Idrætscenter. Se i kalenderen og tilmeld dig til formanden forinden.

Vi har en række Åbent Hus-arrangementer. Her har vi tid til at du kommer på vandet i en sikker havkajak under kyndig instruktion. Her er altid erfarne kajakroere med, der kan vejlede og hjælpe med til, at det bliver en god – og sikker – oplevelse. Vi passer altid meget på begynderne, og der vil hele tiden være en erfaren sammen med dig. Bagefter snakker vi lidt sammen, og du får information om kajakker, klub og kurser

Første gang skal du ringe til formanden eller en af instruktørerne forinden og lave en aftale, for vi kan kun have max. 8 med for hver instruktør. (se telefonnumre nedenfor).

Næste skridt er at melde sig ind - *Kontakt kassereren*

Når du er klar på, at du vil starte med at ro kajak, skal du starte med at melde dig ind i klubben ved at henvende dig til vores kasserer:

Send en mail til karstenkajak@gmail.com med oplysninger om navn, fødselsdato, adresse, telefonnumre og mailadresse. Du kan også kontakte vores kasserer Karsten Koch på telefon: 65 32 45 30 eller 23 36 71 20

Kontingent

Voksne: Det koster 300 kr i indmeldelsesgebyr + 100 kr om måneden at være medlem. Når du er medlem, opkræves kontingentet en gang hvert ½ år via PBS.

Børn: Børn under 18 år betaler udover 300 kr. i indmeldelsesgebyret kun 50 kr. om måneden.

For børn, børnebørn og papbørn af klubmedlemmer gælder der en særlig rabatordning:

0 – 7 år: Det er gratis at blive og være medlem.

8 – 11 år: Det er gratis at blive medlem, og det koster 25 kr om måneden i kontingent

12 – 18 år: Det koster 300 kr at blive medlem og 25 kr om måneden i kontingent.

Hvad hvis jeg allerede har IPP2 i havkajak!

Hvis du er frigivet i havkajak i andre klubber og har et bevis svarende til IPP2, kan du naturligvis bare melde dig ind, og så er du frigivet med det samme ved at vise dit bevis til formanden.

Hvad hvis jeg ikke har IPP2 i havkajak!

Hvis du ikke allerede er frigivet i en anden klub eller har bestået IPP2 i havkajak, skal du på kursus og aflægge en prøve i havkajak, så vi er sikre på, at du har de mest nødvendige færdigheder og kan klare dig selv på et begynderniveau, uden at der sker uheld, og at vi kan hjælpe hinanden, hvis der sker noget uforudset. I Kerteminde Kajakklub kan du starte i 3 forskellige forløb alt efter, hvad du kan i forvejen.

1. Brug for lidt ekstra tid – Begynderkursus - IPP1 i havkajak

Hvis det hele er meget nyt for dig, og du ikke er vant til vandet og ikke er vant til at røre dig dagligt, er det en god ide at starte med at tage et IPP1 begynderkursus i havkajak om fredagen kl 18-20, før du tager på et frigivelseskursus (IPP2). Her får du lært at ro i en kajak med de mest basale færdigheder. Men det er ikke et frigivelseskursus. IPP1 kurset forløber over mindst 2 x 2 timer og gerne 3 eller 4 gange 2 timer. Det er billigt at gå på IPP1 kursus – 25 kr pr. gang.

Du kan supplere IPP1 kurset med at tage i svømmehallen i vinterhalvåret og lære det meste af, hvad du skal kunne på IPP2 niveau, før du går på selve kurset. Du kan se læse om IPP1 kurset på hjemmesiden under "Kursusmuligheder i 2016"

2. Vi klarer det nok - IPP2 i havkajak – Frigivelseskursus

Når du er medlem, skal du på kursus og aflægge en prøve (IPP2 - niveau) i havkajak og svømme mm. for at blive "frigivet", så vi er sikre på, at du har de mest nødvendige færdigheder og kan klare dig selv på begynderniveau, uden at der sker uheld. Vi udbyder 4 kurser i 2017, hver på max. 12 deltagere – 1 om foråret i april-juni og 3 i efteråret i august - oktober.

Som medlem tilmelder du dig et hold på hjemmesiden på www.kerteminde-kajak.dk under den første dag på kurset i kalenderen. Kurset koster 1.100 kr, når du er medlem. Kursusafgiften går fuldt ud til uddannelse af instruktører. Kursusafgift indbetales på klubbens konto: reg. nr.:6864 og konto nr 1047094, inden kursusstart med angivelse af navn, medlemsnummer og kursus.

Kurset forløber typisk over 7 aftener og en hel dag. Hertil er der mulighed for at komme med på "roning med instruktør" på alle torsdage kl 18.00 – 21.00. Instruktørerne ser undervejs, om du opfylder de krav, der er til frigivelse. Der er ikke prøve. Vi lægger vægt på, at man så det overhovedet er muligt kommer hver gang og deltager i hele kurset og især den sidste dag.

Vi starter i svømmehallen

Kurset om foråret starter i svømmehallen. Her kan du komme på vandet i en havkajak, lære de basale tag, lære at vælte i vandet og komme op i kajakken igen. Da vandet er koldere om foråret end om efteråret, er det vigtigt at komme ofte i svømmehallen og lære sig teknikkerne godt, inden man prøver dem af ved stranden i det lidt kolde vand i en våddragt.

Du skal også svømme 600 meter uden pause. Det svarer i Munkebo Idrætscenters svømmehal med 25 meter-bassin til 24 baner. Det nås let på under ½ time. Du kan deltage i svømmehallen, uanset om du er på frigivelseskursus eller ikke.

Kom til klubroning om torsdagen, når du er begyndt på kursus.

Når du er begyndt på kurset, kan vi ikke opfordre dig nok til at tage med til klubroning med instruktør om torsdagen kl. 18.00 (i sommerhalvåret) og få roet nogle km. Her er altid en turleder med. En turleder er en erfaren roer eller en instruktør, der sørger for sikkerheden, som hjælper dig til rette, og som du kan stille alle de spørgsmål, du kommer på. Husk tilmelding på kalenderen.

Inden du er frigivet, skal du have roet 50 km. Vi regner roningen på selve kurset for at være 20 km. Derfor skal du udover deltagelse på kurset have roet i alt 30 km om torsdagen inden prøveafleggelsen.

Frigivelseskurser med teori og på vandet

Frigivelseskurset består i viden om kajaker, sikkerhed, vejr, Kerteminde Kajakklub og basale færdigheder i at ro og kunne bjærge sig. Der er naturligvis kun tale om basale færdigheder svarende til, når man tager kørekort. Det med at lære at køre en bil eller ro kajak, lærer man bagefter – fx på klubturene i weekenden.

Forventninger

På hvert hold kan der være op til 14 deltagere. Vi lægger vægt på, at man kommer hver gang og deltager i hele kurset. Alle der er vant til at røre sig og har

Marinavejen 6 i Kerteminde
www.kerteminde-kajak.dk
Formand: Gorm Rønved Larsen
Stejlestræde 2
5300 Kerteminde
Tlf: 27 59 04 52
Mail: gorm.larsen@exito.dk



lidt smidighed i kroppen kan normalt klare at lære at ro i kajak ret hurtigt. Men du skal kunne træne dig op til at kunne svømme 600 meter i svømmehallen uden pause – alternativt 400 meter langs stranden – og så skal du ikke være bange for at få hovedet under vand. Hvis du har en skade eller et handicap, så kom og spørg om råd inden du tilmelder dig, så vi sammen kan snakke om kajak er noget for dig.

Hvis du ikke er vant til at røre dig, er du velkommen til i vinterhalvåret at komme med til gymnastik om onsdagen, med i svømmehallen til svømning og øvning med kajaker om lørdagen og med til at løbe om lørdagen. Du kan også starte på et IPP1 kursus og komme i gang lidt mere forsigtigt.

Hvis du har problemer med hjertet, har astma eller andet, så bør du overveje, om du skal på frigivelseshold om foråret, hvor vandet er koldt. Du kan i stedet tage på kursus om efteråret eller du kan træne dig op ved at være i svømmehallen hele vinteren og tilvænne dig med kolde bade.

Vi har gennemført 4-6 kurser hvert år siden 2006 med stor succes og 40-60 er frigivet hvert år. Læs evalueringerne på hjemmesiden under "Evalueringer".

3. Hurtigt – frigivelse på 1 dag - Turbofrigivelse

Hvis du kan det hele eller det meste i forvejen fx ved at have roet turkajak i mange år, eller hvis du har været på et kursus tidligere, kan du tage med på vores turbo-frigivelseshold og blive frigivet i løbet af 1 dag. Det afholder vi søndag den 28. maj 2017 og søndag den 26. august-2017, begge dage kl 9.00 – 17.00. Kurset koster med IPP-bevis mm 600 kr.

Turbokurset er både undervisning og en afprøvning af, om du kan alle elementerne i IPP2. Vi kan ikke love dig, at du består, men hvis du kan redningerne og er vant til at ro kajak, så er du godt på vej. Tilmelding for medlemmer på hjemmesiden i kalenderen henholdsvis under søndag den 28/5 og den 26/8.

Velkommen i Kerteminde Kajakklub

Formand: Gorm Rønved Larsen,
Stejlestræde 2, 5300 Kerteminde
Tlf: 65 97 64 71
Mobil 27 59 04 52
Mail: gorm.larsen@exito.dk