



# Nyhedsbrev nr 2 -februar 2014

## Redaktion

Nyhedsbrevet sættes sammen af Jan Thorhauge og Poul Møller. Indlæg til næste nyhedsbrev sendes til [nyhedsbrev@nkc.dk](mailto:nyhedsbrev@nkc.dk) senest den 25.2.

Husk at ændre mailadresse på [www.klubbooking.dk](http://www.klubbooking.dk), hvis du får en ny adresse.

## Indhold

- [Kalenderen](#) fra [www.nkc.dk](http://www.nkc.dk)
- [Foreningstesten](#) Margit beretter om et møde med konsulent fra forbundet
- [Spørgeskemaet](#) Bestyrelsen vil gerne høre medlemmernes mening om en række ting
- [Kære kajakvenner!](#)
- [Redninger](#) Kan du huske dem? Kan du udføre dem? Her kan du læse om et tilbud
- [Fuglene omkring vores rovand](#) Jan fortsætter med at fortælle om og vise fotos af nogle af de mange fugle vi har i vores rovand
- [Løb med DGI](#) Reklame for motionsløb
- [Sardinien](#) NKC arrangerer tur til Sardinien
- [3 dages kajaktur "Rundt om Mors"](#) Reklame for et roarrangement
- [Fra nettet](#) Lidt link
- [Referat af bestyrelsesmøde](#)
- [Poloafdelingens nye legetøj](#) Nyt fra poloafdelingen
- [Tør-træning](#) Om vintertræningen i Scala
- [Behovsanalyseværktøj](#) Find ud af om du har brug for en ny kajak

## Kalenderen

Som den så ud ved deadline for Nyhedsbrev

2/2 11:30 - 2/2 12:30	Redninger i koldt vand
2/2 13:00 - 2/2 18:00	Kajakrul samt tekniktræning
2/2 15:30 - 2/2 17:00	Basale havkajakredninger
16/2 13:00 - 16/2 18:00	Kajak Rul- samt Teknik træning
19/2 19:00 - 19/2 21:00	Generalforsamling
27/2 19:00	Motivation og energi med Chris Macdonald

Husk at tjekke kalenderen på [hjemmesiden](#) for detaljer, tilmelding og arrangementer der er sat på efter deadline

## Foreningstesten

En tirsdag i november blev der holdt et lidt anderledes bestyrelsesmøde i NKC, da DGI konsulenten Lise Zacho gæstede os, for at køre os igennem "Foreningstesten". Meningen med testen var at blive mere bevidst om, hvor klubben er og hvor vi gerne vil hen med den og det blev en rigtig spændende aften, hvor snakken gik højt og diskussionerne var lystige.

De områder vi gennemgik i testen var ledelse, frivillige, medlemmer, aktiviteter, faciliteter, kommunikation, lokalsamfund og foreningsudvikling og metoden var, at vi indenfor hvert område fik 8 spørgsmål, hvor vi på en skala fra 1-10 skulle vurdere, hvor vi synes NKC er i dag. Bagefter gennemgik vi alle spørgsmålene og diskuterede resultatet på livet løs godt hjulpet på vej at Lise, der styrede slagets gang med fast hånd.

Og resultatet, ja noget eksakt kom der ikke ud af det, men testen viste, at vi på nogle områder ser mere ens på tingene end på andre og at NKC på nogle områder står stærkere end på andre. Samtidig fik vi vendt en mængde erfaringer, visioner og ideer, som vi normalt ikke får vendt og det var rigtigt spændende at se hinanden på lidt slappere line end normalt. Vi har valgt kort at beskrive hvert område, vores pointgivning og ideer til næste års indsats, herunder.

Ledelse og organisering: handler bl.a. om rekruttering af nye medlemmer til bestyrelsen, beskrivelse af opgaver, daglig drift udvikling af foreningen og økonomi. Her lå scoren med et snit på 6,5 og der blev sat et mål om at nå 8 bl.a. ved at få beskrevet bestyrelsens opgaver og blive bedre til at uddelegere. Samtidig vil en ny hjemmeside forhåbentligt gøre livet lettere for både medlemmer og bestyrelse.

Frivillige: handler bl.a. om rekruttering, pleje og motivering af frivillige, konkretisering af opgavernes omfang og indhold og evnen til at spotte og spørge nye potentielt frivillige. Her var scoren nede på 5,2 og vi satte et mål om at nå 7, bl.a. ved at lave et årshjul og beskrivelser af de enkelte opgaver, så de bliver mere overskuelige og eventuelt kan nedbrydes i delopgaver.

Medlemmer og målgrupper: handler bl.a. om rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer, om at gøre opmærksom på sig selv i lokalsamfundet og nye målgrupper. Her lå gennemsnittet på 6 med et mål om at nå 7. Det beskedne mål skyldes, at der ikke er problemer med at fylde kajakskolerne og at vi udover et evt. tilbud til børn/unge ikke har intention om nye målgrupper. Målet går derfor i høj grad på at fastholde nye medlemmer.

Aktiviteter og tilbud: Handler bl.a. om iværksættelse af nye aktiviteter, balancen mellem motion/elite, dækning af behovet for moderne og fleksible motionstilbud. Her lå gennemsnits- scoren på 6 og vi satte et mål på 7. Der har de senere år været arbejdet på at opnå en store "vi-følelse" og det vil der fortsat blive. Nye aktiviteter kræver nogle, der vil lægge kræfter i det, så vi vil hellere arbejde for større deltagelse ved de aktiviteter der allerede foregår, f.eks. AU-ture.

Faciliteter og fysiske rammer: handler bl.a. om inden- og udendørs faciliteter og udnyttelsen af dem. Her lå gennemsnittet på 7,5 og målet blev sat til 8,5. Vurderingen er, at der ikke er begrænsninger i at udfolde sin sport. Spørgsmålet om flytning af klubhus eller bibeholdelse af det blev taget op, men da vi tidligere havde konkluderet, at det ikke i sig selv er et mål at øge

medlemstallet endte snakken med, at visionen for nuværende ikke er at flytte klubhuset.

Kommunikation: handler blandt om kommunikationen med medlemmerne (nye som gamle), internt i bestyrelsen og brugen af presse og andre medier. Her missede jeg snittet men målet blev sat til 7. Vores svaghed ligger i fastholdelse af nye medlemmer, idet 70-80% forsvinder. Det kan skyldes modtagelsen af dem, men det kan også skyldes, at det er tidskrævende at ro og aldrig i effektivitet kommet til at kunne konkurrere med f.eks. løb. Men en ide er, at de nye fra kajakskolen får en fast kontaktperson, de kan tage fat i, i håb om at de nemmere finder sig til rette i klubben.

Aktiv involvering i lokalsamfundet: handler blandt andet om synlighed i lokalområdet, tilbud til målgrupper i lokalområdet, samarbejde med offentlige institutioner m.v. Her lå snittet på 3 med et mål om at komme op på 5. Der var ingen ærgrelse over, at vi ligger så langt nede, for i forhold til rekruttering vurderes der ikke behov for større involvering af lokalsamfundet, men polokajakkerne kan måske bruges i skoletiden og vi skal fortsætte med at være imødekommende over for tilbud udefra og være aktivt opsøgende

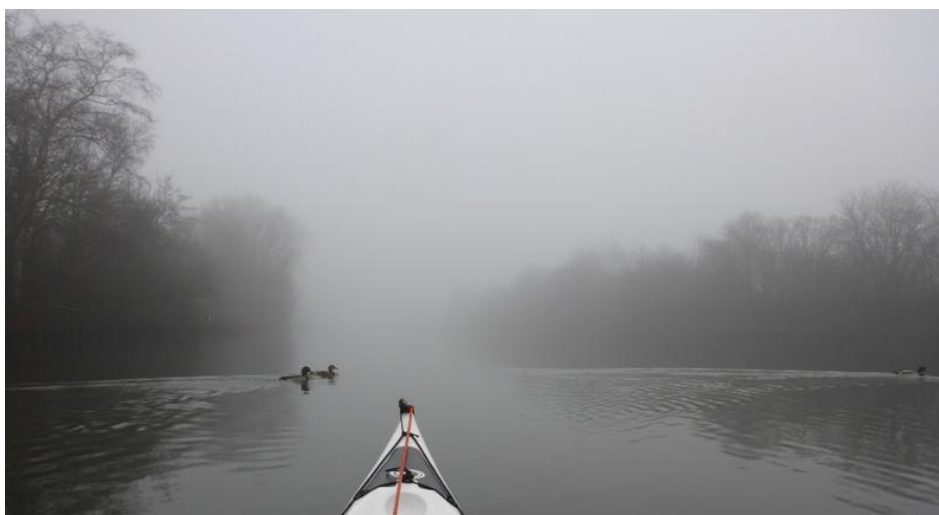
Foreningsudvikling: var en opsamling på det hele. Her lå snittet på 5 og vi vil gerne op på 7 og hovedkonklusionen var, at vi hellere vil øge aktiviteten hos de nuværende medlemmer end arbejde for flere medlemmer.

Det var en kort udgave af det, der kom ud af aftenens test. Som opfølgning på den og som arbejdsgrundlag for bestyrelsen efter generalforsamlingen udsendes i starten af 2014 et spørgeskema til alle medlemmer, for at få et bredere perspektiv på, hvor vi som klub, skal bevæge os hen. Jo flere der svarer, jo bedre kan vi i fællesskab arbejde hen mod netop den klub, vi alle gerne vil have, så vi håber, I vil bakke op om det.

På vegne af bestyrelsen  
Margit Lund

## **Spørgeskemaet**

Link til [spørgeskemaet](#)  
- "Det ta'r kun 5 minutter", og det er en stor hjælp til bestyrelsen, så NKC kan blive en endnu bedre klub



Vinterstemning på kanalen (foto Poul Møller)

## Kære kajakvenner!

Jeg vil ønske jer alle et godt nytår og glæder mig til en masse spændende eventyr i 2014!

Som inspiration skriver jeg lidt om mit kajakår i og udenfor NKC og sender nogle fotos. Jeg ved at et medlem blev inspireret af Nielens og min tur Sjælland rundt i 2010 og gennemførte det i 2012. Men her både stort og småt....

Jeg kan faktisk ikke huske min første tur i kalenderåret 2013, men vi havde da et foredrag om fisk i fjorden af vores lokale fiskehandler. Og så en masse ture i Herlufsholm svømmebassin samt svømning i Fladså. Polo har jeg endnu ikke kastet mig over men det ser bare sjovt ud. Og så var der den fede træning i Scala med Per Nielsson og hans vikar Maria Kring. Og vi kørte til Præstø og hørte Erik B. Jørgensen fortælle om sin 45 dages kanotur i Lapland med sin datter Karen på 3 år og hunden Dino.

Christian Lund, læge, havkajak- og dykkerinstruktør og en skøn ven, som jeg har haft mange gode eventyr m/u kajak (bl.a. dykkede vi i Jordan i februar) fik endnu et kuldekursus i NKC op og køre i marts, det gør vi igen i år, hold øje med kalenderen!



Så var der nogle isture solo ud til sælerne, igen i påskens sne og frost roede Poul og jeg ud, sov i shelter, drak øl, spiste overdådig brunch og legede med sæler.



I Maj skete der mere og mere som vejret blev bedre, Mette og jeg deltog i havkajakroernes forårstræf på "De hvide Svaner"; bl.a. skulle jeg være sælguide til Avnø. Igen var vi en god gruppe instruktører der tog til Kerteminde til DKF's instruktør træf. Kort efter startede vi et kursus op for vores instruktør 1 aspiranter, bl.a. fik vi hjertemassagekursus og et uforglemmeligt besøg af Leslie Flemming.

Vi besøgte vores NKC kammerater Lene og Fylkir i Sønderborg, vi roede rundt i området, bl.a. til Langballegau et-eller-andet i Tyskland, vi krydsede det mest marsvinbefængte farvand jeg nogensinde her set efter Nordvestsjælland. Heldigvis gjorde de store havpattedyr os intet denne gang og vi fik en masse historie og gode grin.



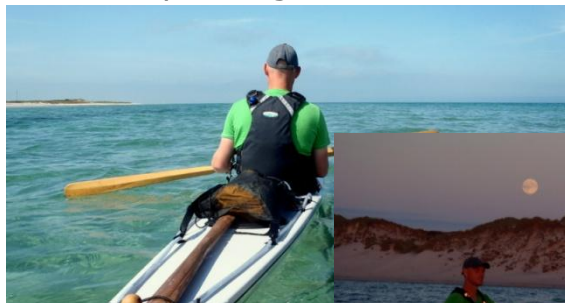




Sidst i maj krydsede jeg fra Gilleleje til Kullen - Kullaberg - med Christian Lund, det var et kryds på 22 km i det flotteste vejr - ankom i mørke og sov under klipperne. Næste dag roede vi Kullen rundt, retur og hjem samme aften.



Efter kajakskolerne i forsommeren, endnu en Avnø sæltur som guide for Næstved politi og en masse handicapløb i turkajak krydsede Christian og jeg medio juli det største kryds vi hidtil havde lavet - Grenå-Anholt 50 km åbent hav. Efter



9 en halv time gled vi op på Anholt sydkyst, tog en hviledag (vi gik det meste af øen rundt) og så roede vi



øens 26 km rundt, fik solnedgang, fuldmåne og nat-snorkling med på turen, 4 nætter under åben himmel på stranden, bare så mega hamrende skønt! Vi returnerede med færgen, vi er jo luksusdyr.

Sommeren bød også på et sjovt event, vores afrika dag! Hold da op hvor kunne vi allesammen danse - HUH!

Både i august og september kom der nogle gode storme så vi var en god flok der strøg til Enø for at surfe i bølger og træne redninger. I august fik vi atter besøg af amerikanske Dubside som gav excellent rulleundervisning i verdensklasse på Enø,



I efterårsferien roede Nielsen og jeg til Avnø og overnatning, mødtes med flere derude, Linda var roet i forvejen og der kom gæster i bil til overnatning.

Svømmehallerne startede op igen, vejret blev mere råt, nogle gode efterårsstorme på Enø til surf og året sluttede med Santa Lucia tur i total mørke på kanalen med glade udklædte kajaknisser og en julefrokost senere på måneden.

Mange af disse ting bliver gentaget i år men der kommer også mere; Henriette og jeg planlægger et mini kajak triathlon, der bliver som nævnt kuldekursus, jeg vil prøve at få folk med til DM i havkajakteknik og surfsymposium på vestkysten samt en klubtur til Avnø med snorkling og natsvømning.

Hold øje med kalenderen, godt nytår!

## Redninger

Kære kajakven

- Hvordan er det med dine redninger?
- Er du sikker i dem?
- Var du på kajakskole i 2013 - mon de så sidder på rygmarven?
- Eller er det lang tid siden du var på skole?
- Kan de være gået i glemmebogen ?

HUSK ! Vi har alle tiders mulighed for at repetere i svømmehal og der er stadig nogle søndage tilbage.

Søndag den 2.februar vil Tomas Kolbe bl.a. undervise i paddlefloat-redningen. Tilmeld på kalenderen - også selvom der er mange - vi skiftes til at være i kajakken.

På bestyrelsens vegne  
Lis

### **Tomas tilbyder mere**

Ror du om vinteren? Har du lavet redninger i koldt vand? Ved du hvordan du reagerer i koldt vand? Her er chancen for at finde ud af det.

I løbet af marts kommer der endnu et kuldekursus med læge Christian Lund, EPP2 havkajakinstruktør, PADI divemaster m.m.  
Hold øje med opslag!

For at tage en forsmag tilbyder jeg rul og redninger i koldt vand inden vi tager i svømmehallen. Man er bare klar på kanalen påklædt og i kajak søndag 02.02 11.30, tørdragt anbefales men stil i det tøj I ror i på denne tid af året. Neopren, rojakke og uldundertøj går an men ikke så længe, man deltager så længe man syntes det er sjovt, slut senest 12.30. Inden vi går i gang bliver I grundigt instrueret i sikkerhedsforanstaltningerne som alle følger.



Fra et tidligere kuldekursus (foto: Poul Møller)



## Fuglene omkring vores rovand – Troidanden

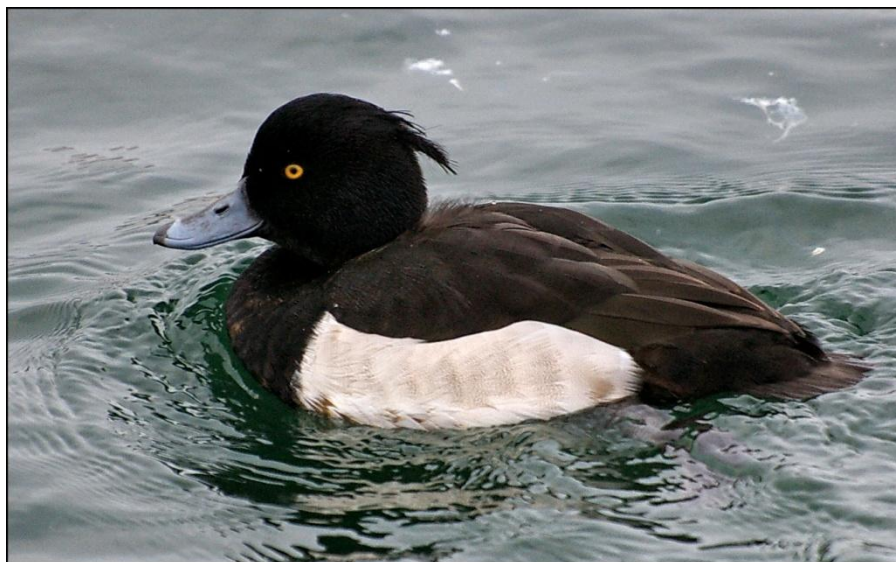
Troidanden er en forholdsvis lille and med en længde på omkring 40 centimeter. Hannen har en hvid bug og sort overside, mens hunnen er mere brunlig. Begge køn har en smal, nedhængende nakketop, som dog er kraftigst hos hannen. Næbbet er blåligt hos begge køn.



Troidanden hører hjemme i det nordlige Europa (Finland, Sverige og Norge) samt det nordlige Rusland. Arten har dog i løbet af de sidste hundrede år spredt sig øst- og sydover til Bl.a. Island og Storbritannien. Herhjemme er den udbredt over det meste af landet, men de største bestande findes i Østdan-mark.

Troidanden holder til i søer, moser og brakvandsfjorde, hvorimod den sjældent observeres i saltvand. Føden udgøres først og fremmest af bunddyr som snegle, muslinger og orme, som den dykker efter. Det første ynglende troidandepar i Danmark blev registreret i 1904, og siden er bestanden vokset støt. De ruger ofte kolonivis på øer og holme, hvor der er græs eller anden høj vegetation, der kan bruges som skjul, og tit i forbindelse med hættemåge-kolonier.

I vinterhalvåret fungerer Danmark som et meget vigtigt overvintringsområde for troidænderne, og bestanden kan mangedobles, og det er muligt at observere meget store flokke af dem, især hvis der er tale om en isvinter, hvor store mængder af andefugle er koncentreret i den smule åbent vand, der måtte være. En del af de skandinaviske troidænder overvintrer også i sortehavsregionen, ved Middelhavet og omkring Det Kaspiske hav.



## Løb med DGI

NKC har modtaget nedenstående invitation fra DGI



Igen i år er der mulighed for at løbe sammen med DGI, TV2 Øst og en masse andre mennesker fra vores region.

TV2 Øst-løbet løber af stablen **søndag 4. maj i Ringsted**. [KLIK HER](#) og læs meget mere om en af regionens største idrætsbegivenheder, hvor DU kan være med.

Du kan også besøge hjemmesiden [www.tv2east.dk/lobet](http://www.tv2east.dk/lobet)

Venlig hilsen

Camilla Hesteng  
Idrætssekretær

## Sardinien - sol og sommer

Vi er godt i gang med at arrangere turen til Sardinien. 10 medlemmer er pt interesserede, men der er plads til flere, og du kan stadig nå det.

Turen er planlagt til uge 39 (20-27. sept.). Forventet pris inkl. fly, transfer, logis samt kajakguide og udstyr er 6-7000 kr. Vi skal bo i mobilhomes tæt ved stranden, selv lave mad eller spise i byen (det bliver nok lidt af hvert), ro kajak – vi kører til egnet sted i forhold til vejret - i fantastisk natur med mange "huler" og så i det dejlig varme vand!

Vi holder endnu et møde onsdag d.5.marts kl 19:00 for ALLE interesserede. Har du spørgsmål så ring til Lis - 21132491.

VARME HILSNER LIS

## 3 dages kajakstur rundt om Mors

DGI Nordjylland indbyder dig/jer til en af sommerens store kajak events, i måske Danmarks smukkeste ro vand, den 15. - 17. august 2014. Se mere på [www.dgi.dk/201401514001](http://www.dgi.dk/201401514001)

Kolbe gør opmærksom på ovenstående gode initiativ, der er et fint alternativ til Sjælland-, Fyn- og DK rundt! - *"Ved ikke om jeg gør det men ideen er fin. Kolbe"*

## Fra nettet

- Bjørn Thomassons udmærkede [hjemmeside](#) hvor der kan læses næsten alt om kajakroning og - bygning har et link til en meget spændende [film om surfski](#) - se den!
- Klik [her](#) for at se det seneste Nyhedsbrev fra forbundet
- Se grundig [film](#) om sikker havkajakroning



## Referat af bestyrelsesmøde

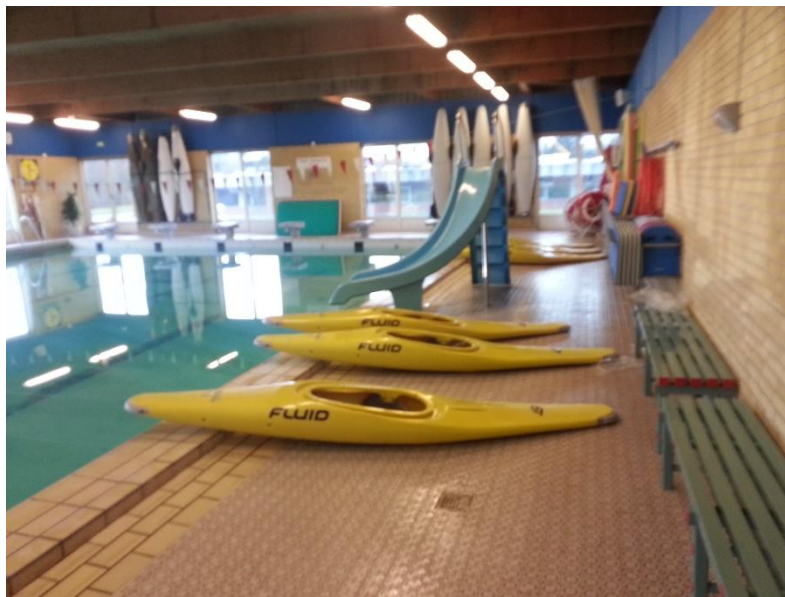
Referatet er vedhæftet som separat fil sendt sammen med Nyhedsbrevet

### Poloafdelingens nye legetøj

Efter den generøse donation fra Tuborg Fonden på 20.000kr. kunne poloafdelingen endelig få udstyr nok til de snart mange deltagende NKC-medlemmer.

Valget faldt på 4 sprit nye Vuvubat fra det Hollandske firma Fluid. Som nogle af jer måske ved, så havde Poloafdelingen også nogle lidt for store Geckos. Vi fik solgt to af disse og med pengene købte vi endnu 2 Vuvubats, og tilhørende sprayskirts til dem alle. Til jer der ikke lige ved hvordan sådan en skønhed ser ud, fortvivl ej.

#### NKC´s nye gule plastik polo både.



Vi fik selvfølgelig prøvet bådende, og for at gøre det hele lidt mere interessant kom DSR (Dansk studenters roklub) ned og sloges lidt med os. Desværre var kampene så intense at vi ikke lige fik taget nogle billeder, men en go række videoer blev skudt, som senere helt sikkert vil blive klippet sammen.

En konklusion og vurdering af vores køb fortæller at pengene var godt givet ud. Bådende reagere godt på vandet, virker solidt bygget, har verdens fedeste farve. I mærkbar fordel er at du kan dykke (få næsen under vandet) meget nemmere end i vores 'gamle' Geckos. De gør ganske simpelt spillet sjovere.

Vi linker [her](#) til sidst til en af forhåbentlig mange flere videoer. Videoen er skudt med klubbens Gopro kamera.



Jakob Jørgensen  
Træner

## Tør-træning

Der er fuld damp på træningen i [Scala](#). Her er lidt billeder fra vores sidste træning inden jul – derfor nissehuer.

Vi træner hver tirsdag kl. 19.30 til ca. kl. 20.30 og vi er over 20 NKC'ere som har gjort brug af træningstilbuddet i Scala.

De fleste kommer til tirsdagstræning og gør også brug af de andre træningstilbud der er i ScalaCentret.

En træningsaften starter med grundig opvarmning efterfulgt af 2 til 3 runder cirkeltræning afsluttet med strækøvelser.

Cirkeltræningen er opbygget med ca. 8 træningsøvelser, hvor man træner intensivt 1 minut ved hver station og så en pause på ca. 10 sekunder til man er klar ved næste station. Øvelserne er en blanding af kondi og styrketræning, samt kajak- og roergometer. Mange af øvelserne er målrettet til at træne de muskler og balance vi har brug for når vi ror kajak.

Hvis du har lyst til at få en prøvetime, så er du velkommen til at komme og være med inden du melder dig ind i Scala. Det er rigtigt sjovt, hyggeligt og super god træning.

Sidste år afholdte vi klubmesterskab i kajakergometer som afslutning på vintertræningen. Det afholder vi igen i år. Der kommer mere info om dato og tilmelding, men det bliver enten sidst i marts eller først i april.

Peder Fobian



# Behovsanalyseværktøj

Thomas Nielsen er faldet over dette meget nemme behovsanalyseværktøj. Det kan måske hjælpe dig hvis du er i tvivl om du har brug for en ny kajak. Ender du med at erkende et behov, kan du jo genlæse forrige måneds artikel om hvordan det kan lade sig gøre at udbygge sin kajaksamling 😊

