



TEKNIK, AKTIVITETER OG ROSKOLE 2026				
Dato	Tid	Aktivitet	Ejer	Tilmelding
16 marts		Gennemgang af vores gear og grej	Kurt/Karin/Stig	nej
15 april	17.30 – 19.30	<p>Ro med Europagaj, BBB</p> <p>Vi arbejder på land med roteknik – ben, skulder, rotation, isætning og optagning af pagaj. Kom gerne i løst tøj. Der er særlig fokus på forebyggelse af skulderskader. Alt det snakker vi videre om.</p> <p>Vi ser også på valg af størrelse og længde af pagaj.</p> <p>Niveau Alle</p> <p>Tilmelding nødvendig på stig.dalum@gmail.com</p>	Stig	Ja
29 april	17.30 – 20.00	<p>Rroteknik 2 Europagaj, BBB</p> <p>Fortsat fokus på roteknik – forhåbentlig i ro-ergometer</p> <p>På land og vand</p> <p>Niveau Alle – men en god idé at have deltaget i første modul</p> <p>Tilmelding nødvendig på stig.dalum@gmail.com</p>	Stig	Ja



4. maj	17.00 – 18.30	<p>Introduktion til kropsbevidsthed og stresshåndtering på havet via åndedræsteknikker v/ Linda. Medbring yogamåtte og behageligt tøj der passer til vejret, da vi nok er udendørs noget af tiden.</p> <p>Tilmelding nødvendig på linda@udby.org.</p>	Linda	Ja
6 maj	17.30 -20.00	<p>Roteknik 3 Europagaj, BBB På vand hvor vi samler elementer og mærker vandet. Se dig selv på video og find dine fokuspunkter. Niveau Alle - Niveau Alle – men en fordel at have deltaget i forrige moduler.</p> <p>Tilmelding nødvendig på stig.dalum@gmail.com</p>	Stig	ja
12. maj	17.30-20.00	<p>Ro med Grønlandsåre For alle uanset erfaring - vi arbejder med teknikker, der både er effektive og ergonomiske. Du kan stifte bekendtskab med åren som nybegynder; eller du kan få tips til at få mere ud af den åre, du allerede bruger.</p> <p>Tilmelding: Levinsenkarin@gmail.com</p>	Karin	Ja
13. maj	17.00 – 21.00	Roskole 1*	Kurt/Stig	Tilmeldt



20. maj	17.00 – 21.00	Roskole 2*	Kurt/Stig	Tilmeldt
27. maj	17.00 – 21.00	Roskole 3*	Kurt/Stig	Tilmeldt
3. juni	18.00 -21.00	<p>Kom i gang med kajakken igen En stille aften for alle dem som føler sig lidt rustne, og ikke har været ude i kajakken i lang tid. Vi ror en kort stille tur og genopfrisker efter behov. Hvis nogen har behov for at øve redninger slutter vi af med det. Der er åbent i klubben så vi kan nyde en ostemad og en kop kaffe eller te.</p> <p>Tilmelding kurt111258@gmail.com</p>	Kurt	Ja
10. juni	17.00 – 19.00	Roskole 4*	Kurt/Stig	Tilmeldt
14. junj		<p>Havnens dag Der kommer mere information</p>	Kurt, Bent, Svend Astrid	
17. juni	17.00 – 19.00	Roskole 5*	Kurt/Stig	Tilmeldt
22. juni	Meldes ud	<p>Velkommen til nye romakkere. Fælles tur med kaffe og kage for nye- gamle medlemmer</p>	Kurt/Stig	
27. august	17.30-20.00	Vinden er din ven.	Karin	ja



		<p>Der er store kræfter på spil i vand og vind. Vi øver roteknikker, der hjælper os til at udnytte naturens kræfter, i stedet for at de modarbejder os. Så bliver det sjovere at ro.</p> <p>Tilmelding: Levinsenkarin@gmail.com</p>		
?	?	<p>Bølge, surf og sjov ved "Trekanten" Kræver vind fra rigtig retning Begynderniveau" Annonceres igennem sæsonen med kort varsel – der laves liste hvor interesserede kan sætte sig på varseliste.</p>	Stig og Karin	ja
?	?	<p>Rullekursus Når vandet er varmere og kuld/rust er ude af kroppen Annonceres når kurset er i kalender.</p>		
<p>Ro- og teknik-aktiviteter kan foregå alle ugens dage. Aktiviteterne opdateres løbende på hjemmeside og opslagstavle samt vores egen fb smuttare. Vi arbejder på at lave et eller flere rulle-kurser for klubbens glade havkajakroere</p> <p>*Klubbens kajaker og udstyr er forbeholdt Havkajakkursus</p>				



REDNINGER

Redningsøvelser				
For hver aktivitet er det angivet om det er undervisning med instruktør eller frie egen- og makkeredninger.				
Dato	Tid	Aktivitet	Ejer	Tilmelding
20 April	17.30 - 19.30	Omklædt, ved kajakhus Vi laver redninger i havnebassinet. 4 er i kajakkerne ad gangen, vi øvrige ser på fra broen.	Kurt	nej
7 Maj	17.30-19.30	Omklædt, ved kajakhus Undervisning Find den selvredning der fungerer for dig Der er mange måde at komme tilbage i kajakken hvis du kæntrer. Vi arbejder undersøgende med forskellige teknikker, værktøjer og kropsligheder Vi starter på stranden hvor vandet er lavt og tager den derfra.	Stig	nej
11 Juni	17.30-20.00	Omklædt, ved kajakhus Undervisning Øve fortrolighed med vandet/ på lavt vand. Uanset om du er god til redninger eller synes det er svært, så giver det god mening at træne kroppens bevægelsesmønstre og	Karin	ja



		<p>fornemmelse af balance under redningerne. Det betyder at vi bruger færre kræfter på at komme op i kajakken og det bliver meget sjovere at lege og øve sig. Vi begynder på lavt vand og alle kan være med.</p> <p>Tilmelding: Levinsenkarin@gmail.com</p>		
5 september	10.00	<p>Omkledt ved kajakhus (Hav) Ikke planlagt endnu</p>	?	nej
Oktober	udmeldes	<p>Vinterklar Undervisning og øvelser (Hav) Kulde og vinter (Klublokale) Arrangementet meldes ud efter sommerferien.</p>	Stig Karin	nej

ERFAREN ROMAkker

Hvem vil være erfaren ro-makker for de nye kajakroere i klubben så de når 50 km til frigivning

Din erfaren romakker er: Stig, Kurt, Karin, Bent O., Peter, Palle, (Sender mail med datoer til Susanne)



KLUBTURE

Fler- og endagsture

Klubture			
Dato	Hvor	Beskrivelse	Tovholder
	Kullen/Hallands Väderö		Berit
	Bornholm rundt		Berit
20 – 23 august	Samsø og nærliggende øe		Søren og Astrid
29 – 30 august	Isefjord Cruise Rally IRC Frederikssund		Søren
7 – 8 november	Juletur		Astrid og...
	Smutture og diverse kommer løbende		



SVØMNING

Svømning				
Dato	Tid	Aktivitet	Ejer	Tilmelding
6 august	udmeldes		Kai og Susanne?	