

Velkommen til Hosens Kajakklub

Klubbens målsætning kan udtrykkes med

De fire pagajer

1. Klubbens primære aktivitet er kajakroning
2. HKK skal være drevet af klubbens aktive medlemmer
3. Aktivitetsniveauet skal til enhver tid være afpasset medlemmernes ønsker
4. Der skal være attraktivt at være medlem af HKK. Klubbens medlemmer, udstyr og klubhus skal således fremstå værdigt over for omgivelserne

At ro kajak giver motion, frisk luft og nogle dejlige naturoplevelser. Det er en sportsgren, hvor du både kan være uafhængig og social. Du kan ro for hyggens skyld eller for sportens skyld – det er op til dig.

Det kræver dog:

- At du har en rimelig grundform
- At du kan svømme min. 600 m. uden afbrydelse
- At du lærer at håndtere kajakken på land.
- At du lærer at ro og håndtere kajakken i vandet.
- At du ved, hvad du skal gøre, når du vælter, eller når en anden tipper rundt.

Formålet med undervisningen på Hosens kajakklubs begynderhold er at give dig disse færdigheder

Vi stiller trænere og materiale til rådighed – og forventer så af dig at du har lusten og viljen til:

- At lære at ro kajak
- At du efter endt træning deltager i den sociale del på land – der afsluttes altid med kaffe og en snak efter træning.

Beklædning:

Du skal medbringe praktisk ro tøj

- Løbe tøj
- Svedtransporterende tøj
- **Ingen tykke trøjer af bomuld**

Udstyr:

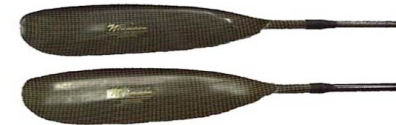
Hosens kajakklub råder over et begrænset antal godkendte svømmeveste, som du kan låne som deltager på begynderhold M1 og M2. Ved indmeldelse i klubben skal du anskaffe din egen svømmevest.

Hosens kajakklub stiller kajak til rådighed vi råder over følgende kajaktyper mærket med nr. efter sværhedsgrad.

UNGDOM	BEGYNDER	ØVET
000.	100.	200.
001. Juniorkajak	U 101. Malik	201. Coastrunner
002. Juniorkajak	U 102. Malik	202. Coastrunner
003. Juniorkajak	U 103. Malik	203. Coastrunner
004.	104. Fanger	204. Fenja
005.	105. Fanger	205. Fenja
006.	106. Fenja	206. Fenja 65
007.	107. Fenja	207. Zenith
008.	108. Fenja	208. Surfer
009.	109. Fenja	209.
010.	110. Kæntringsbåd	210.

SVÆR	KAP	MANDSKAB
300.	400.	500.
301. Svenskeren	401. Chaser	501. Tirana
302. Skraptus	402. L Zedtech Freelancer 75	502. Tirana
303. Raptus	Freelancer 75	503. Tirana
304. Spica	403. Tiger	504. Triton
305. Spica	404. Tiger	505. Makker
306. Escape	405. Lazer	506. Stiletto
307. Escape	406. U Minisonic	507. K4
308. Vajda	407. L Vajda Accelerero M	508.
309. Zedtech TT	408. U Vajda Accelerero S	509.
310. Thorn	409. Rapier	510.

Pagajer: Wing pagaj



Hold

M1 (VOKSEN BEGYNDER 1)

Alle nye kajakroere starter på **begynderhold M1**

Formål: At lære de grundlæggende færdigheder omkring kajakroning

Målsætning: Begrænset frigivelse – roning sammen med andre i sommerhalvåret

Kursusindhold

1. Svømmeprøve (600m i svømmehal)
2. Opvarmning/udstrækning
3. Gennemgang af kajak, pagaj og andet udstyr
 - Håndtering af kajak på land
 - Indstilling af kajak (korrekt siddestilling)
 - Grundlæggende pagajteknik
4. Hvilken effekt har vejret på en kajakroer
5. Grundlæggende pagajteknik
 - Bremse-/baglænsroning
 - Styre- og balancetag
 - Tømning af kajak
6. Makkerhjælp
 - Entring af kajak med hjælp fra makker
 - Yde hjælp til en kærtret makker.

Når du har gennemført M1 får du et rokort som skal udfyldes hver gang du roer en tur ud.

Du skal udfylde kortet med

1. Dato
2. Båd nr.
3. Antal km

M2 (VOKSEN BEGYNDER 2)

Krav: Bestået M1

Formål: At udbygge de grundlæggende færdigheder og blive i stand til at klare sig selv – kende sine begrænsninger.

Målsætning: Frigivelse – Tilladelse til at ro alene i sommerhalvåret.

Kursusindhold:

1. Der arbejdes videre med indholdet i modul 1
2. Balanceøvelser
3. Ro uden pagaj
4. Bjærgning af kajak

M3 (Øvede roer)

Krav: Bestået M2 eller lignende og har roet min. 1 år,

Målsætning: Kom godt i gang efter vinteren - forbedre din teknik og få bedre føling med kajakken, udfordre dig selv og deltage i stævner

Kursusindhold:

Opvarmningsprogrammer

1. Konditionstræning
2. Styrketræning
3. Udstrækning
4. Balanceøvelser og leg i kajak
5. Starter
6. Hængning
7. Intervaltræning
8. Kap båd (RAC)
9. Mandskabsbåd (K2 og evt. K4)
10. Pagajteknik
 - Bremse-/baglænsroning
 - Styretag
 - Balancetag
11. Sikkerhed
 - Entringsprøve
 - Tømning af kajak på dybt vand.

Medlems rettigheder:

Delvis frigivet roer (M1 er gennemført - svømme og makkerhjælpsprøven er bestået)

- Roning må kun foregå under ledsagelse af en anden roer
- Kun roning i turbåde, i bådklasse 100 eller 200
- På Horsens Fjord må der roes langs nordkysten indtil Husodde med passage af Sundet begge veje
- Der skal altid bæres svømmevest
- Afstand fra land max. 100 meter
- Roning kun mellem solopgang og solnedgang
- Vinterroning kun under ledsagelse af fuldt frigivet roer
- I fremmed rovand kun sammen med en fuldt frigivet roer
- Ingen deltagelse i stævner uden for klubben

Frigivet roer (M2 er gennemført - svømme-, makkerhjælpsprøve og bjærgning af kajak er bestået)

- På Horsens Fjord må der roes langs nordkysten indtil Brakør. Derudover må der roes på Bygholm Sø
- Roning kun mellem solopgang og solnedgang
- Vinterroning kun under ledsagelse af frigivet roer
- I fremmed rovand kun sammen med en fuldt frigivet roer

Fuldt frigivet roer (Entringsprøve er bestået, har roet mindst 500 km, roet i fremmed rovand samt roet mindst en sommer- og vintersæson)

Roning i Horsens Fjord (afstande)

1. Badeanstalten	2 km
2. Sundet	5 km
3. Husodde	6 km
4. Abetræet	8 km
5. Den grønne plet	10 km
6. Brakør	12 km
7. Husodde via Sundet	7 km
8. Husodde via 2xSundet	9 km

Sæson:

- Ved rosæson forstås perioden fra 1. maj til 30. september.
- Perioden 1. oktober til 30. april kaldes vinterroning.

Vinterroning:

- I tiden fra 1. oktober til 30. april skal alle under roning være iført svømmevest.
- Der skal altid være minimum 2 roere, hvoraf den ene er frigivet.
- Vinterroning på fjorden skal foregå langs kysten, og bør foregå max. 100 meter fra land, så man har mulighed for at bjærge sig selv, hvis uheldet skulle være ude.
- Der må aldrig være is mellem kajak og land. (se i øvrigt Sikkerhedsbestemmelserne)

Den 30. september slutter året i Horsens kajakklub.

Rokortene indsamles ca. 14 dage før standerstrygning.

Det betyder ikke, at man ikke må ro sig en tur, det betyder bare at kortene skal tælles sammen – Den længst roende mand og kvinde for året der er gået skal findes.

Så tag et nyt kort og nyd de sidste ture på fjorden for i år.

Vinteraktiviteter

Tirsdag aften fra kl. 19:00 løb med start fra klubhuset

Tirsdag aften fra kl. 19:00 svømning med start fra svømmehallen

Efter motionen mødes vi i klubhuset til kaffe, kage og en snak.

Søndag formiddag kl. 10:00 Fællesroning eller hvad vejret tillader