# Til nye havkajak-roere i Strømmen 2026

Velkommen til Kajakklubben Strømmen med godt 400 medlemmer og Danmarks skønneste rofarvand!
Her er aktivitet fra morgen til aften – både på vandet og i klubhuset.
Se meget mere på hjemmesiden www.kajakklubbenstrommen.dk.

## Begynderkursus

”Alle aktive roere som er fyldt 18 år og som har bestået klubbens begynderkursus, må ro alene” (Sikkerhedsbestemmelserne punkt 1.2).
Begynderkurset er et forløb i april, maj og start juni, hvor du bl.a. lærer om roteknik og redninger. Kurset slutter med en 600 m svømmeprøve og en IPP2-prøve. Herefter kan du frigives, hvis/når du har roet 50 km med en instruktør eller ledsager.

## Svømmehal: ’’Vigtigt at du deltager’’

Vi begynder kurserne i svømmehallen hvor du under trygge rammer lærer at vælte og at lave redninger.

**Tirsdagshold**: Vi har svømmehallen **lørdag d. 11. april** fra kl. 10.00 til 13.00
Vi mødes i klubben **kl. 09.00** hvor vi pakker traileren og følges derud

**Torsdagshold:** Vi har svømmehallen **lørdag d. 11. april** fra kl. 13.00 til 16.00
Vi mødes i Strib Svømmehal, omklædt ved bassinet kl**. 13.00,** efter svømmehal kører vi alle tilbage og hjælper med at få kajakkerne lagt på plads

## Plan for begynderkursus 2026

Der er 2 begynderhold (tirsdag og torsdag) og her kan du se en oversigt over forløbene. ’’Teknik 1, 2, 3’’, Repetition og prøve, mødes vi i klubben kl. 17.30, så vi er omklædt og klar med kajakkerne til kl. 18. Vi slutter kl. 21.

| Indhold | Tirsdagshold | Torsdagshold |
|---|---|---|
| Informationsaften | Fælles, tirsdag d. 24. | Marts kl.18.30 |
| Svømmehal | Lørdag 11. april (kl. 10.00 – 13.00) | Lørdag 11. april (kl. 13.00 – 16.00) |
| Teknik 1 | 28. april (kl 18.00 – 21.00) | 30. april (kl 18.00 – 21.00) |
| Teknik 2 | 05. maj (kl 18.00 – 21.00) | 07. maj (kl 18.00 – 21.00) |
| Teknik 3 | 12. maj (kl 18.00 – 21.00) | 14. maj (kl 18. 00 – 21.00) (K.H dag) |
| Repetition | 19. maj (kl 18.00 – 21.00) | 21. maj (kl 18.00 – 21.00) |
| Fri leg | 26. maj (kl 18.00 – 21.00) | 28. maj (kl 18.00 – 21.00) |
| Heldagstur | 30. maj (kl 09.00 – 15.00) | 31. maj (kl 09.00 – 15.00) |
| Prøve | 02. juni (kl 18.00 – 21.00) | 04. juni (kl 18.00 – 21.00) |
| Svømmeprøve/Teori | 16. juni (kl. 18.30 – 21.00) | 18. juni (kl. 18.30 – 21.00) |

## Instruktører

Du vil komme til at møde mange instruktører. Her er lidt information om kontaktpersonerne:

På tirsdags-holdet er Rene Eriksen hovedansvarlig instruktør



Rene Eriksen
Tlf.: 4046 5561



Lars Bo Smith



Klaus Hedelund

På torsdags-holdet er Ditte Winkler Mogensen hovedansvarlig instruktør



Ditte Winkler Mogensen
Tlf.: 9955 7965



Preben Højte



Mogens Erlangsen

Herudover vil vi b.la. få hjælp af instruktørerne, Flemming, Lili, Anette, og Bahn

## Relevante links:

http://www.kajakklubbenstrommen.dk

## Ro-områder

*område **B-Hav**: Gals Klint camping og til Gamborg, bunden af Ellebæk vig, max 200 meter fra land, Fænø rundt med Oddekryds – tildeles efter frigivelse.*

*område **C-Hav**: Frit roområde for havkajak – tildeles efter frigivelse EFTER at der er roet én sæson minimum 200 km.*




## Nøgle til klubhus & kajakker

Medlemmer kan erhverve sig en nøgle til klubben.
Tag kontakt til Søren Egebjerg: tlf. 4027 3057 for at købe en nøgle.
Samtidig med udlevering betales via Mobile Pay til tlf. 43105 (Vigtigt: Angiv ”Nøgle” + medlems navn).
Nøgler koster 150,- kr (engangsbetaling - refunderes ikke ved udmeldelse)

## Skab i omklædningsrummet

Der findes ingen private skabe, man kan låne et skab under ens rotur, husk en hængelås

## ”Det sker i klubben”

I løbet af ugen er der følgende faste aktiviteter: (følg med på rokort)

**Tirsdag aften efter sommerferien**:
Tekniktræning, kl. 18 (primært for havkajakker)

**Onsdag**
”Handicap”-roning og fællesspisning, kl. 18 (for alle)
Eller “Madpakketur”

**Søndagsture**
Starter i slutningen af begyndersæsonen roklar kl 10.00 (husk mad og drikke samt ekstra tøj)

**Svømmehal**
Svømmehal i vinterhalvåret (for alle)

## Rokort

Før man kommer på vandet skal følgende udfyldes:

1. Vælg ”hurtig start”
2. Vælg deltager (altså dig ) ☺
3. vælg den kajak du vil ro i
4. Vælg rute (fx Nord)
5. Du kan angive en nærmere beskrivelse af turen (frivillig indtastning!)
6. Afgangstidspunkt udfyldes automatisk
7. Tryk på ”Start Tur” og du kan nu tage på vandet

Når man kommer hjem fra turen skal rokortet afsluttes. Dette gøres ved følgende:

1. Tryk med musen på de 3 prikker til højre for den linje med dit navn.
2. Indtast antal km roet og vælg ’’Afslut turen’’
3. Hjemkomst tidspunkt er automatisk indsat

Som ny indmeldt roer på et begynderhold får du et link til vores App.
(kajakker kan ikke bookes/reserveres hjemmefra)

## Sikkerheds- og ordensregler

Ved indmeldelse i klubben forpligtes hvert medlem til at læse klubbens vedtægter, sikkerhedsbestemmelser og ordensregler. Disse kan findes på hjemmesiden www.kajakklubbenstrommen.dk under informationer, Vedtægter og Regler.