

# PADLEN

Medlemsblad for Lyngby Kanoklub

**503 - jan. 2012**



**Årets brev • Sæsonen 2012 • Førstehjælps kursus  
Fospadlingkursus i Sverige • Ergometer DM 2012  
Mølleåen i de gode, gamle dage • Kanofolk, se her!!  
Indkaldelse til Generalforsamling  
Nytårsfesten • Banko • Pakkelegen  
Påklædning til vinterroning ... og meget mere**

---

## Bestyrelse:

### Formand

Thomas Gjerlufsen  
Fuglevadsvej 50A  
2800 Kgs. Lyngby  
☎ 4587 4600  
tgjerluf@post.tele.dk

### Næstformand

John Bahr  
Grønnevej 26  
2830 Virum  
☎ 2015 7760  
Bahr@post.tele.dk

### Idrætsformand

Niels Andersen  
Egebjergvej 15  
2750 Ballerup  
☎ 4466 6510  
Niels.Andersen  
@svinninge.mail.telia.com

### Turformand

Eva Henriksen  
Ulkær 4, 2tv.  
2610 Rodovre  
☎ 35149044  
kragen\_eva@yahoo.dk

### Sekretær

Lilian Jørgensen  
Holmelins tværvej 1A  
2800 Lyngby  
☎ 45889305  
lienj@live.dk

### Medlemskasserer

Jane Hinge  
Mortonsvej 5  
2800 Kgs. Lyngby  
☎ 41832058  
hinge@sol.dk

### Kasserer

Aase Lundqvist  
Lottenborgvej 17, 1.  
2800 Kgs. Lyngby  
☎ 4587 0113  
aase@lundqvist.dk

### Webmaster

Steen Bruun  
Lyngby Hovedgade 57 B, 4.  
2800 Kgs. Lyngby  
☎ 2084 9598  
kano@gyes.eu

### Revisor

Henrik Aakjær  
Fyrhøjvej 15  
2800 Kgs. Lyngby  
☎ 4588 6169

### Revisorsuppleant

Heine Jepsen  
Hvidegårdsparcken 97  
2800 Kgs. Lyngby  
☎ 4588 9235

### 1. Suppleant

Henrik Madsen  
Ved Eltham 1, 4.th  
2900 Hellerup  
☎ 4032 2798  
henrik.madsen@sport.dk

### 2. Suppleant

Aksel F. Andersen  
Byagervej 121, 1.mf.  
3460 Birkerød  
☎ 2190 6289  
akselfa@vip.cybercity.dk

### 3. Suppleant

Louise Jørgensen  
Ved Eltham 1, 4.th  
2900 Hellerup  
☎ 2010 6839  
louise.jorgensen@yahoo.  
com

### Redaktør

Ludmila Miklikova  
Pilevad 9  
2800 Lyngby  
☎ 2463 8128  
ludmila.miklikova@velux.  
com

Indlæg til Padlen bedes  
sendt til:  
ludmila.miklikova@velux.  
com

Se også vores hjemme-  
side:  
[www.lyngby-kanoklub](http://www.lyngby-kanoklub)

## Indhold

	Side
Aktivitetskalender	4
Årets brev	5
Sæsonen 2012	6
Førstehjælps kursus	9
Fospadlingkursus i Sverige	10
Ergometer DM 2012	11
Mølleåen i de gode, gamle dage	13
Indkaldelse til Generalforsamling	16
Kanofolk, se her!!	17
NYT - Udlejning af Oasen	18
Nytårsfesten	21
Banko	22
Pakkelegen	23
Har I Hørt	26
Nytårsfest i Lyngby Kanoklub	27



## Aktivitetskalender



Søndag 5. februar	Orienteringsløb
Lørdag 11. feb. kl. 8.30	1.ste hjælps kursus
Søndag 12. februar	Vinterræs
Lørdag 3. marts	Klubmesterskaber i indendørs kajakroning
Fre - sø 16. - 18. marts	Fospadlingkursus i Sverige
Mandag 26. marts kl. 19.00	Generalforsamling
Hver lørdag kl. 8.00	Vinterroning

# Årets brev



50

**Nytårs aftenes dag slentrede jeg langsomt ned til min lovlige opsatte postkasse, åbnede den, og tog et enkelt brev, intet andet var der i kassen, ingen reklamer, eller vi vil sælge dit hus.**

Jeg så ikke hvem afsenderen var, smed det ind på mit skrivebord, og tænkte ikke mere over det. Da Marianne begyndte at pynte op til Nytårs aften, ja, så havde jeg

meget, der skulle ordnes på kontoret.

Jeg startede med at åbne kuverten, og ud faldt der en check, nå, tænkte jeg, er der en, der skylder mig penge.

Stor blev min overraskelse, idet beløbet var på 50.000 kroner fra en god ”sponsor”, navnet vil jeg holde tæt til kroppen indtil regnskabet for 2012 skal fremlægges i marts 2013.

Hvorfor nu først til den tid, er der nok nogen det vil spørge om, det er fordi checken først blev hævet her i 2012, og så fordi vores regnskabschef allerede var langt fremme med vores regnskab for 2011.

Men glæd jer alligevel, penge til 3 nye kajaker, det er ikke hver dag det sker. Men glæd dig til, at kajakerne allerede er hjemkommet, klar til brug efter standerhejsning og båd dåb ultimo april.

*Godt Nytår, formanden*

# Sæsonen 2012

75 år

**Først et rigtig stort godt nytår til alle LK'erne et godt og stort nytår til vores sponsorer og samarbejdspartnere, jeg håber, at alle kom godt ind i 2012.**

Bliver sæsonen 2012 så anderledes i forhold til tidligere sæsoner, til det må jeg sige ja og ja, det bliver en meget stor aktiv sæson for samtlige LK'ere.

Jeg vil i korte træk tilkendegive, hvad vi skal beskæftige os med, som er aktuelt fra det øjeblik, du sidder med dette skønne blad. Bestyrelsen lægger ud med et stort visionsmøde, hvor de tre udvalg er

inviteret, så alle er med til at lægge planer for de næste 3 – 5 år. Vi har lærekrafter fra D.A.I., og der er sat en hel dag af til arrangementet, der vil blive lavet referat af mødet, og det vil blive fremlagt i store træk i Padlen.

Det første store udadvendte arrangement vi har, er ultimo april, hvor vi i samarbejde med Dansk Kano og Kajak Forbund afvikler Copenhagen Spring Regatta på Bagsværd Sø.

Vi forventer mange atleter til dette arrangement, idet samtlige nationer der møder op, vil bruge denne regatta til at se deres olympiske



atleter efter i deres formkurve. Og her er det første gang bestyrelsen må trække på dig som almindeligt medlem, vi får virkelig brug for mange hænder og kræfter op til denne regatta. Så se på opslags-tavlen, se på de poster som vi skal bruge mange hænder og kræfter til. Bestyrelsen har nedsat et festudvalg, i hvert fald et udvalg der skal forelægge bestyrelsen deres syn på, hvorledes vi skal afvikle vores 75 års jubilæum den 11. juni (som nok vil være lørdag den 9. juni eller 16. juni). Dette arrangement kan jeg ikke skrive mere om lige nu, idet der ikke har været bestyrelsesmøde endnu i 2012. Men du skal nok komme til at høre mere om dette arrangement ned til mindste detalje. Som du måske nok er bekendt

med, så skal Dansk Kano- og kajak Forbund afvikle Verdensmesterskaberne i 2013 på Bagsværd Sø. Men allerede i år skal der afvikles en generalprøve på disse Verdensmesterskaber, idet der skal være World Cup i juni måned på Bagsværd Sø. Her forventer jeg, at flere LK'ere vil tilmelde sig som hjælpere, og en del vil ganske naturligt deltage i de Masters løb, der vil være sideløbende med World Cuppen. Men også her vil der komme nærmere information, indbydelse osv. omkring hele forløbet. Jeg er glad for, at der allerede nu, er LK'ere der har givet tilsagn om at hjælpe til, men helt sikkert, der skal bruges mange hænder. Der er tale om at lave en tur til Prag omkring Kristi Himmelfarts-



dag, dette arrangement er for alle tre udvalg, Idrætsudvalget som vil bruge det til en lille træningslejr, Motionsudvalget som vil bruge det til at samle indtryk til det lidt forskellige artede vand, de kan komme ud for, og vores Turkanoudvalg kan bruge til at nyde det Tjekkiske Forårslangs Floden, der går ind til Prags centrum.

Også her vil der komme nærmere, men sæt x i kalenderen med følgende datoafrejse 16. maj hjemkomst 20. maj.

Mølleåens Blå Bånd er ikke til at komme udenom, så x kalenderen med lørdag den 22. september, og dagene før og efter hvor der skal anrettes og afsluttes.

Vi må ikke forglemme vores grill aftener hver onsdag fra standeren er steget til tops, til den glider ned

igen. Marianne har sagt ja til for 25. år i træk at stå bi omkring salatbordet, og der er ikke tegn på prisstigninger, men lad os nu se???

Og ej heller må vi glemme opfyldningen, beholdningen af medlemmer skal bibeholdes, Louise har igen i år lovet at styre hele instruktørgruppen samt de 4 kurser, der skal være for optagelse af nye medlemmer.

Om jeg har fået det hele med, vil kun tiden vise, men jeg ønsker alle en god sæson, og jeg glæder mig til at se mange orange trøjer til vores regattaer rundt om i landet.

Ligeså er det altid glædeligt at se vores træner- og instruktørgruppe arbejde med de medlemmer, som vil noget med deres kano- og kajak.

God arbejdslyst  
Thomas

# Førstehjælpskursus



**Vi kan ikke sætte sikkerheden for højt, og slet ikke livredningen, derfor arrangerer vi igen i år et førstehjælps kursus i Lyngby Kanoklub.**

Datoen for 2012 er lørdag den 11. februar klokken 8.30 til morgenkaffe og inkl. frokost kører vi frem til klokken 15.00.

Igen i år er det K.A.I. der står for arrangementet med lærerkræfter, og

det er LK's aktive medlemmer, der er de lærevillige.

Der er opsat liste i klubben til at skrive sig på, tilmeldingen er bindende, og når de 22 pladser er udfyldte, ja, så er kurset udsolgt. Møder man ikke op, så koster det 200 kroner, men ellers er hele arrangementet ganske gratis for LK's aktive medlemmer.

*Bestyrelsen*



## Fospadlingkursus i Sverige

### Kræs for den eventyrlystne

**Er du til mere end lidt hyggepadling på Lyngby Sø? Vil du udfordres på dine evner i kanoen? Så er dette kursus måske noget for dig.**

Du behøver ingen forkundskaber i fospadling, men skal teknisk være på EPP 2 eller 3-niveau i kano. Kurset foregår i Mörrum i Sverige i marts. Det er et tæt program med foredrag og workshops, hvor man bl.a. arbejder med redning i fos, padleteknik for både øvede og

begyndere, surfteknik m.v.

Dato: 16-18 marts 2012

Tilmeldingsfrist: 1. marts 2012

Pris: 595,00 kr.

Prisen er uden overnatning og forplejning, dvs. man har selv telt med. Det er muligt at betale for overnatning på vandrerhjem og køkkenadgang.

Se nærmere på [www.kanokajakkurser](http://www.kanokajakkurser)  
-> roerkurser-> kano

*Turformanden*

## Ergometer DM 2012 i Rødovre Centrum



**Tidligt lørdag morgen den 14. januar 2012 troppede seks talentfulde unge roere fra Lyngby Kanoklub op i klubhuset. Der var lidt sommerfugle i maven, for deltagelse i sæsonens første store stævne stod for døren – Ergometer DM 2012.**

For første gang i mange år havde Lyngby Kanoklub i alt seks deltagere tilmeldt DM i Ergometer. Et godt billede af at det seriøse ung-

domsarbejde, der i sidste sæson blev startet af Lars Peter, havde båret frugt. Efter vinterens træning var Nicolai, Anders, Emil, Victor, Simon og Emil klar til at yde deres bedste på dagen.

Ergometer DM blev i år afholdt under flotte rammer i Rødovre Centrum. Klubbens nye ungdomstræner Søren Hyttel skulle for første gang coache og motivere de unge roere til et stævne. En opgave han tog særdeles seriøst. Det er dejligt, at



klubben har fået ansat en så professionel og dygtig træner. Vores unge roere går en god sæson i møde. Der var masser af tilskuere og rigtig god forældreopbakning til vores unge roere, der alle ydede deres allerbedste på dagen og viste, at klubben har rigtig meget ungt talent. Alle roere uden undtagelse forbedrede deres personlige træningstider på selve DM-dagen, hvilket ikke blot er et flot resultat, som de alle kan være stolte af, men som også resulterede i rigtig fine placeringer.

U12-roeren Simon S. Jørgensen nåede helt til tops og vandt guld og blev dansk mester på 200 meter. Et fantastisk flot resultat – og et stort tillykke til Simon!

I U14-kategorien hentede Emil Peter Hansen en flot sølvmedalje på 500 meter, hvor Victor S. Jørgensen var sølle 1/10 sekund fra en bronzemedalje i samme finale.

Victor tog revanche og vandt en flot bronzemedalje på 200 meter i U14. Et kæmpe stort, stort tillykke til begge drenge! Vores unge drenge viste hele dagen et fantastisk sammenhold og engagement. Alle heppede og hujede det bedste, de kunne, når deres kammerater var i ergometermaskinerne. Det er dejligt at se, hvor meget de unge roere støtter hinanden.

Ergometer DM var på alle måder en start på 2012-sæsonen, som Lyngby Kanoklub kan være stolt af. Engagement, motivation, coaching og medaljer. Ros til drengene, Lars Peter og Søren. Mere kan ikke forlanges. Lad os håbe, at klubben støtter op om denne gode start og hjælper de unge talenter til en fortsat god sæson.

Mange hilsner  
*Gert og Dorte (far og mor til Anders)*

# Mølleåen i de gode, gamle dage



**Hvordan så vores område egentlig ud i 'gamle' dage. For at give os et indtryk af dette, havde bestyrelsen fået klubmedlem og stadsarkivar Jeppe Tønsberg til at vise film fra Byhistorisk Samling.**

Filmene er normalt ikke tilgængelige for offentligheden, så det var en spændt forsamling, der var mødt op i klubben en onsdag i januar. Først var klubben vært ved en veltillavet middag, hvorefter

Jeppe Tønsberg lagde ud med en sort-hvid film fra 1945. Den viste nogle kanoroere, der med udgangspunkt fra 361 på Nybrovej roede ad Mølleåen, Furesø, Farum Sø og rundt om Sjælland. Især sekvenserne fra vores lokalområde vakte stor jubel – og når vi andre mistede stedsansen, vidste Jeppe heldigvis altid hvor, vi var. Formanden var den eneste i forsamlingen, der overhovedet kunne huske noget som helst fra den tid, så vi andre måtte bare se måbende



på, hvordan datidens unge mænd ufortrødent lod sig trække efter Baadfarten, sprang hovedspring ud fra den hvide bro ved Nybro, gik imponerende armgang iklædt skjorte og slips og kurede ned i vandet ad en ret høj rutschebane ved Nord. Men det var både sjovt og rigtig interessant at se, hvordan området i store træk ligner sig selv. Derefter viste Jeppe Tønberg film fra industrisamfundene langs Mølleåen. 'Vores' 12 km lange å spillede gennem 300 år en central rolle i den danske industrialisering, og Mølleåen betegnes ofte som den danske industris vugge. I 1832 flyttede fabrikant J.C. Modeweg sin

klædefabrikation fra Købehavn til anlægget i Brede, og i de følgende år opbyggede han her en af landets førende tekstilfabrikker. Fordi beliggenheden var så afsides, blev produktionen organiseret i et helt lille fabrikssamfund, hvor fabrikanten sørgede for arbejdernes liv – også uden for arbejdstiden. I filmen, der var fra midten af 50'erne, så vi, hvordan man havde en børnehave (kaldet asyl), og hvordan det, der i dag er Brede Spisehus, fungerede som kantine for arbejderne. På daværende tidspunkt bestod samfundet af mere end 1.000 medlemmer, der alle på en eller anden måde var tilknyttet klædefabrikken.

På fabrikken producerede man bl.a. det dengang meget populære Columbine-undertøj med underkjoler, housecoats og natkjoler, som nogen måske husker fra deres mødre eller bedstemødre. Jeppe viste også en film fra Schous fajanceværk i Ravnholm. Her blev stellet Fuurstrøm produceret. Det var spændende at få lov til at se film, der ellers ikke er tilgængelige, og vi kan kun anbefale på det varmeste, at man – med eller uden kajak – besøger både Lokalhistorisk Museum (Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv) og Klædefabrikken, der i dag hører under Nationalmuseet.

Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv, Friboeshvile, Lyngby Hovedgade 2 (ved Prinsessestien). Åbningstider: mandag- onsdag 14-16, torsdag 14-20.

Parken har åbent hele året, men selve museet Brede Værk åbner igen d. 1. maj. Indtil da kan du læse mere på:

<http://bredevaerk.natmus.dk>

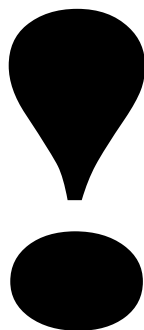




# General- forsamling

Indkaldelse til Generalforsamling  
Mandag den 26. marts 2012 klokken 19.00  
Dagsorden og regnskab iflg. LK's love

Generalforsamling i VM- Fonden af 1990 klokken 18.45  
Bestyrelsen



# Kanofolk, se her!



DKF har flere spændende ting på programmet for 2012. Der er noget for både de erfarne og de uerfarne, så alle har mulighed for at være med. Der er foskanopadling i Sverige, fire forskellige

kurser i Ry, to kurser her hos os i LK samt kanosamling og to kurser, som endnu ikke er fastlagt. Fat kalenderen og skynd dig at sætte datoerne ind!

Kursusplanen ser således ud:

Startdato	Slutdato	Kursus	Sted
12-05-2012	13-05-2012	EPP 2 (kano) kursus/evaluering	Lyngby Kanoklub
17-05-2012	18-05-2012	EPP 2 (kano) kursus/evaluering	Ry Roklub
16-06-2012	17-06-2012	DKF Instruktør 1 (Kano)	Ry Roklub
23-06-2011	24-06-2012	DKF Instruktør 1 (Kano)	Lyngby Kanoklub
19-09-2012	20-09-2012	EPP 3 (kano) kursus	Ry Roklub
21-09-2012		EPP 3 (kano) prøve	Ry Roklub
21-09-2012	23-09-2012	DKF Kanosamling	Ry Højskole
06-10-2012	07-10-2012	Instruktør 2 (kano) kursus	Afhænger af deltagerne
28-10-2012		Instruktør 2 (kano) prøve	Afhænger af deltagerne

Tilmelding til ovenstående arrangementer: [www.kanokajakkurser.dk](http://www.kanokajakkurser.dk)

Du vil få nærmere info, når vi nærmer os. Ellers kan man se detaljer på [www.kanokajakkurser.dk](http://www.kanokajakkurser.dk) – gå ind under roerkurser i venstre side og vælg kano



# **NYT NYT NYT NYT**

## **Udlejning af Oasen i Sverige 2012**

*Der er nye regler for lån af Oasen i Sverige.  
Vi er nød til at stramme lidt op omkring at skrive  
sig op til huset - se næste side.*

### **De nye regler:**

1. Det er kun 1 person, der står for udlejning af huset, og det vil fremover være Marianne.
2. Thomas vil stå for den økonomiske del.
3. Kalenderen til opskrivning vil blive placeret et andet sted, hvor det kun er Marianne, der kan skrive på, hvem der skal i huset.
4. Der skal betales depositum for leje af huset for hver periode, når man bliver skrevet på kalenderen.
5. Ved sletning, som helst ikke skal forekomme, og som kun kan forekomme ved sygdom eller dødsfald, fordi der er rift om huset, får man halvdelen af lejen tilbage.
6. Opskrivning kan ske i Lk onsdag kl. 16-17 ved en forud opringning om, at man kommer.
7. Ring til telefonnummer : 28564729 til Marianne eller E-mail [marianne@gjerlufsen.net](mailto:marianne@gjerlufsen.net).

Med venlig hilsen  
Marianne





# Nytårsfesten



**Ludmila og jeg havde lyst til at lave en stor nytårsfest med nogle søde, sjove og interessante mennesker.**

Og hvor finder man så dem. Vi tænkte selvfølgelig straks på Lyngby Kanoklub! Vi supplerede med kæresten og nære venner, og slutelig endte vi med at være 6 kvinder og 7 mænd. En del kendte ikke hinanden i forvejen, men med god mad, masser af champagne, flotte hatte, kæmpe bordbomber, god danse musik og vores gode humør, endte det med at blive en yderst vellykket og morsom aften, nat og morgen. Der blev danset og kikket både efter måneskin, stjernes kud og fyrværkeri indtil langt ud på morgenstunden, hvor vi slet ikke kunne holde os tilbage med at rydde op. Døm selv ud fra de vedhæftede fotos (og en del er røget i censuren :-)). Og ja det er Jill, der har taget hendes festbriller på og Niels-Åge, der blev årets sørøver. Andre fik både lange ører og udstående

tænder i løbet af aftenen.

Vi var allesammen enige om, at vi havde en yderst festlig nytårsfest, og at vi er med igen næste år. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen, hvis du vil nå at få en plads i denne nyopståede tradition i klubben.

Godt Nytår  
*Karin*





# Banko

**Banko 2011 i december måned blev et af de helt store tilløbsstykker, der var ikke flere pladser, efter at der var betalt for 75 personer.**

Herefter gik det slag i slag, der var 3 amerikanske lotterier, 12 omgange pladen fuld spil, samt æbleskiver og gløgg. Alt dette blev afviklet på cirka 3 timer, og de 75 spillere gik hjem enten slukøret eller med smil, der så ud, som om de havde øvet sig på disse smil, inden de dukkede op.

Der var tale om sejrssikre medlemmer, der havde store halvdøde ænder under den ene arm, og en stor købmandskurv under den

anden arm.

Sidegevinsterne talte ikke med, syntes disse sejrssikre medlemmer at udtrykke, kun vin, ænder og købmandskurve, ja, så var du en rigtig "haj".

Men hvad galt er der med et godt stykke Ritter Sport chokolade, tænkte jeg, da jeg gik hjem med min sidegevinst. Dog tænkte jeg, næste år er det mig, der er "hajen". Tak for et godt arrangement, tak til Formanden og hans hjælper Simon for min sidegevinst, bare i dog havde råbt nummer 4. op i sidste spil, så var jeg gået hjem med den store kurv og min Ritter Sport.

*Den kommende "Haj"*

# Pakke-



# legen

Blev det helt store uforglemmelige øjeblik, efter sulten var stillet ved årets julefrokost. Hvor var det skønt at se, efter løbet blev givet fri, aldrig har der været så mange "børn" til stede ved LK's efterhånden berømte julefrokost.

Fiskerne fra Frederiksdal var heldigvis med igen i år, de er med, fordi de yder en kæmpe indsats under Mølleåens Blå Bånd, de er med til at sikre, vi får en sikker gennemførelse af løbet.

Det var blå stue mod rød stue, og der blev kæmpet, både efter de små som de store pakker. Jeg vil

ikke nævne navne, men bliver alligevel nød til at fremhæve vores tidligere kassefører Klavs, han så og han sejrede, og han fik belønningen af Aase, da han kom hjem. Men jeg kan oplyse, at da han trak i sine vundne underbukser, ja, da svimede Aase, og inden længe var de på vej mod Lottenborgvej. En hyggelig eftermiddag, og et stort tak til jer der stod for arrangementet. Vær sikker, jeg er med til næste år, og vil gerne hjælpe.

*Pakken*





**Det kræver en særlig omtanke at ro om vinteren. Men tager du dine forholdsregler og klæder dig ordentligt på, venter nogle fantastiske oplevelser. Herunder kan du få lidt inspiration til din vinterpåklædning.**

#### **Inderst**

- Løbetøj /undertøj Hvis du bliver våd, isolerer uldundertøj bedre end løbeundertøj. Men løbe(under)tøj fungerer også fint. Bomuld direkte imod huden kan til gengæld holde på fugtigheden og blive koldt.

#### **Yderst**

- Hue Varmetabet fra hovedet er meget stort, så i dette tilfælde gælder det om at holde hovedet varmt! Find en hue som er både vind- og vandtæt og som sidder godt fast, så den ikke falder af – heller ikke hvis uheldet skulle være ude, og du falder i vandet. Husk derfor tophue, kasket, elefanthue eller hvad, du trives bedst med.
- Handsker Der er flere forskellige løsninger – nogle vil kalde det nærmest en videnskab, og vi er mange, der har måttet prøve os frem. Mange er glade for de såkaldte vindluffer, der sidder fast på pagajen nærmest som en pose, som du stikker hænderne i, og

som beskytter imod vind og vand, imens du stadig holder direkte om pagajens skaft. Lufferne fås også med fleecefor. Vindluffer kombineret med rohandsker uden fingre, ser du også tit. Men det vigtigste er, at du kan holde hænderne tørre og varme og kan holde fast på pagajen.

- Neoprensko Fås både som sko og korte støvler. Det vigtigste er, at de passer, sidder fast på foden og ikke hindre bevægeligheden – begge dele holder fødderne varme. Bruges med eller uden sokker.
- Anorak Nogle roere investerer i en særlig kajakanorak, der slutter tæt ved hænder og hals. Andre klarer sig fint med f.eks. en regnjakke eller løbejakke.
- Våddragt En våddragt kan være fornuftig, når du ror om vinteren. Især hvis du ror alene. Den typiske kajakvåddragt kaldes en Long John og har ingen ærmer for større bevægelsesfrihed. Den fås i mange forskellige prislæg, men en økonomisk fornuftig løsning kunne være at købe en billig våddragt med ærmer og selv klippe dem af. I klubben møder du erfarne roere, der aldrig kunne drømme om at ro i en våddragt, men for ikke så erfarne roere, vil den kunne give ro i maven i den kolde tid.

- Svømmevesten Bør vel være overflødig at nævne. Er obligatorisk fra 1. oktober til 1. maj.
- Skørt/spraydeck/cockpitovertræk holder dig tør og varm om underkroppen i den kolde del af året. Der findes flere forskellige modeller i forskellige materialer af varierende "vandtæthed", med og uden lynlås, og med og uden seler. Klubben råder ikke over skørter, så du må investere i dit eget eller låne dig frem. Vær sikker på, at det er stort nok til klubbens både.

Påklædning er en personlig ting og afhænger f.eks. også af, om du er typen, der fryser hurtigt eller nemt holder varmen. Spørg derfor gerne de andre om deres erfaringer, og prøv dig så frem. Men husk, at påklædning ikke kun et spørgsmål om hvilken dato, der står i kalenderen, eller om at se godt ud, men et spørgsmål om personlig komfort – og sikkerhed i forhold til vind og vejr.

*Motionsudvalget*

## Har I Hørt

- At** Anne, tidligere næstformand, er blevet TV star efter hun har forladt næstformandsposten. Hun ses jævnligt under flødesangeren Helmut Lotti i tv optræden på 1. ste række med flotte farvede cocktails.
- At** Samme Anne ønsker, at Per skal få så lækkert et hår, samt at han skal lære at svinge mikrofonen. Redaktionen har fulgt Per på en almindelig arbejdsdag, og vi kan sige til Anne, der er langt vej endnu for Per, men han er god til at salte, så de gangbesværede ikke falder ,når de skal nå bussen.
- At** Stønnerholdet har mistet en, der også kan noget med lyde, hendes arbejdsgiver ønsker at hun møder på arbejdet, i stedet for at ligge og stønne to gange om ugen på loftet. Så af denne vej, siger stønnerholdet tak for nogle gode støn, Jane, vi tror, din arbejdsgiver har været med på en kigger, derfor vil han have dig.
- At** Holdet dog stadig vil holde en dør åben for Jane, for de støn hun kan udstøde, når hun bruger kæppen, findes næppe, så holdet savner hende allerede.
- At** Andreas er tilbage på stønnerholdet efter, han har fået et nyt knæ, men de støn han kan lave, kommer slet ikke i nærheden af Janes. Redaktionen kan kun formidle kontakten til en rigtig stønner, så vi giver Andreas navnet, JANE.
- At** Bestyrelsen har opkøbt flere turkanoer, som sælges med bådplads, også her gælder systemet først til mølle. Køber du allerede nu, ja, så har du mulighed for at gøre den helt lækker til sæsonstart. Kontakt formanden 4080 7502, han er altid god for en rimelig handel til fordel for LK.
- At** Nytårsaften i LK blev den helt store oplevelse for Torben, ud over den

helst store overdådige middag, blev det til en enkelt øl, som han dog måtte skylde for. Denne er dog først betalt i 2012 erfarer Redaktionen.

- At** Redaktionen dog ikke kan komme med nogle sande historier fra denne hyggelige aften, pokkers også, men vi har erfaret, at der ikke var til at sætte en finger næste dags morgen på oprydningen. Ikke engang en fransk kartoffel var at smage, alt var støvsuget.
- At** Formanden er en lille lystløgner, har vi altid vist, men det bliver værre og værre, dagen efter hans fødselsdag kunne han ikke huske, hvor gammel han var. Onde tunger påstår, at det ikke er lystløgn, men tegn på dement. Vi lader den stå der!!.
- At** Danmarks mesterskaberne i Ergometerroning ,som foregik i Rødovre Centret, havde deltagelse af 7 ungdomsroere fra LK. Det blev til 1 guld, 1 sølv og 1 bronze, i rækkefølgen Simon S. Jørgensen, Emil Hansen og Victor S. Jørgensen. Redaktionen iler med et stort tillykke til hele holdet, og mon ikke der dukker en artikel op omkring dette store arrangement. Den er dog ikke dukket op i skrivende stund.
- At** Du nu skal forvente, at når Hytten bestilles, skal der indbetales et depositum, som bliver svært at hive tilbage, hvis ikke man benytter sin bestilling. Men du får mere at vide, når du bestiller enten hos formanden eller Marianne.
- At** 130 julekort blev udsendt i 2011, et flot kort, designet af Ludmila, som efter sigende på et 10 x 18 cm kort kunne fortælle med dette design, hvad hovedpunkterne i LK havde været i 2011. Redaktionen takker fra alle LK'ere for dette design, Ludmila.



Retur ved vedvarende adresseændring



**Deadline for stof til næste udgave af Padlen**  
**d. 15. feb. 2012**

Mail dit indlæg til : **[ludmila.miklikova@velux.com](mailto:ludmila.miklikova@velux.com)**

**LYNGBY KANOKLUB**

Adresse: Rustenborgvej 19, 2800 Kgs. Lyngby

E-mail: [lk99@tiscali.dk](mailto:lk99@tiscali.dk)

Hjemmeside: [www.lyngby-kanoklub.dk](http://www.lyngby-kanoklub.dk)

Telefoner: Medlemmer: 45 87 24 36

Bestyrelse og telefax: 45 88 24 05

Girokonti: 102-2237, Lyngby Kanoklub

6-000-5249, kontingentindbetalinger