PADLEN

Medlemsblad for Lyngby Kanoklub

623 - nov./dec. 2026



- ***> VM i maraton, Gualeguaychú, Argentina***
- ***> DKF Maraton Cup og Ocean Cup***
- ***> Standerstrygningen***
- ***> Vintersæsonen er over os***
- ***> ... og meget mere***

LK
Lyngby Kanoklub

Bestyrelsen:

Formand
Louise Dall Jørgensen
☎ 3056 9907
louise.jorgensen.lk@gmail.com

Næstformand
Niels Andersen
☎ 5158 0731
nielsa100@gmail.com

Kasserer
Henrik Aakjær
☎ 3026 1624
okonomi@lyngbykanoklub.dk

Idrætsformand
Maria Ferrini Schjerlund
☎ 3158 9090
maria.fs@live.dk

Motionsudvalgsformand
Kurt Svendsen
☎ 4272 4310
kurtsvendsenvirum@gmail.com

Marketing
Kenneth Gjerlufsen
☎ 2210 1300
kennethgjerlufsen@gmail.com

Andre tillidsposter:

Instruktør/Kursus udvalg
Martin S. Thrane
☎ 4120 0993
martin.s.thrane@gmail.com

Bådpladsadministration
Lars Dejgaard
☎ 30635177
larsd77@hotmail.com

60+ udvalg
Marianne Gjerlufsen
☎ 2856 4729
marianne@gjerlufsen.net

Kantineudvalg
Thomas Gjerlufsen
☎ +4540807502
tgjerluf@post.tele.dk

Materialemester
Peter Rüsz Voigt
☎ 5353 9926
snakkegoye@hotmail.com

Indmeldelser og nøgler
Lene Mortensen
☎ 2182 6134
lenefmortensen@gmail.com

1. Revisor
Annie Gjedsted
☎ 2093 7576
annie.gjedsted@outlook.dk

2. Revisor
Ole Jensen
☎ 4061 1898
hareskovby@mail.dk

Redaktør
Ludmila Miklikova
☎ 2463 8128
ludmila@miklikova.dk

Indlæg til Padlen sendes til:
ludmila@miklikova.dk

Webmaster
Vakant

Se også vores hjemmeside:
www.lyngby-kanoklub.dk

Lyngby Kanoklub er medlem af:
- Dansk Kano og Kajak Forbund
- Dansk Arbejder Idrætsforbund
- Fællesrepræsentationen for idrætsforeninger i Lyngby-Taarbæk Kommune
- Regattaforeningen af 1965
-

Lyngby Kanoklub samarbejder med:
- Danske Gymnastik og Idrætsforeninger

Indhold

	Side:
Aktivitetskalender 2026	4
VM i maraton, Gualeguaychú, Argentina	6
DKF Maraton Cup og Ocean Cup	8
Om Sommerskolen 2026	9
De nye på ungdomsholdet - lige nu og til vinter	10
Kapholdet	12
Strikke Strikke Strikke Hygge Hygge ...	12
Mølleåens Blå Bånd 2026 og lidt historie	13
MBB af en af vores yngste roere	15
Standerstrygningen	16
Vintersæsonen er over os	18
Julefrokost invitation	19
Bankoooo	20
Yoga i vintermånederne	21
Førstehjælpskursus	21
Planlæg din ferie NU	22
Vandmiljøet omkring klubben	23
Vil du være en Blå Ambassadør?	25
Maleri på ergometerloftet	26
En dag i skoven	27
Jeg vil male dagen blå	28
Har I hørt	30
Frederikke Hauge Mørcke er nomineret til Årets Sportsnavn 2026!	**32**



Aktivitetskalender 2026



Dato:	Aktiviter:
4/1	O-løb
11/1	Vinterræs
24/1 kl. 8	DM Ergometer i Gladsaxe Aula GXU
1/2	O-løb, Bøndernes Hegn
2/2 18.30	Medlemsaftenhygge
8/2	Vinterræs, Nybro-Furå
18/2 kl.18.00	Madaften (tilmelding i aktivitetskalenderen)
1/3	O-løb, Lille Hareskov
2/3 18.30	Medlemsaftenhygge
8/3	Vinterræs, Nybro-Furå
15/3 kl. 8.30	Førstehjælpskursus Lyngby
18/3 kl.18.00	Madaften (tilmelding i aktivitetskalenderen)
26/3 kl. 18.00	Generalforsamling (17:45 for fonden)
1/4 kl. 18.00	Hjælpermøde - Copenhagen Spring Regatta
6/4 18.30	Medlemsaftenhygge
9/4 kl. 11.30	Rundvisningen på Frellsen Chokoladefabrik
15/4 kl.18.00	Madaften (tilmelding i aktivitetskalenderen)
18/4 fra kl. 8:00	Vedligeholdelsesdag
18/4 kl. 14	Standerhejsning
24- 26/4	CPH Spring Regatta, Bagsværd, LK arrangerer
26/4	Tryggevælde Å, Trim, Køge
29/4 kl. 19	Information for tilmeldte til begynderkurser
1/5	Nordic Open Maraton, Maribo
6, 8, 13, 15/5	Kom godt i gang igen
9-10/5 kl.9	Begynderkursus for voksne – kajak (Hold 1)
16-17/5	Maribo Regatta, Maribo
30-31/5	Nordiske Mesterskaber Maraton
30/5	Paddle Batle Cup, Vallensbæk
6-7/6 kl.9	Begynderkursus for voksne – kajak (Hold 2)
5-7/6	Bagsværd Regatta

Dato:	Aktiviter:
20/6 kl. 11-17	Åbent hus-dag i Hårbøllehuset
23/6 kl. 18	Sankthansaften
3-7/8	Sommerskole
8-9/8 kl.9	Begynderkursus for voksne – kajak (Hold 3)
13/8	Kajakmand, Vallensbæk
15/8	Kanojak Trim, Esrum Sø
4-6/9	DM Sprint
5/9	Tour de Gudenå
11/9	Paddle Battle Cup, Hellerup
26/9	Mølleåens Blå Bånd
3/10	Støt Brysterne, Farum (DKF)
3/10 kl. 11	Standerstrygning
4/10	O-løb, Ravnsholt Skov
5/10 kl. 18.30	Hyggeaften i klubben (1. mandag i hver måned til apr.)
11/10	Vinterræs, Nybro-Furå
1/11	O-løb
8/11	Vinterræs, Nybro-Furå
18/11 kl. 17 og 18	Ergometer kursus
26/11 kl. 17 og 18	Ergometer kursus
28/11 kl. 13.00	Julefrokost - rundt om søen
2/12 kl. 18.30	Julebanko
6/12	O-løb - Vestskoven
7/12 kl. 18.30	Hyggeaften i klubben (1. mandag i hver måned til apr.)
13/12	Vinterræs, Nybro-Furå

I hver uge - Åbne hold for alle frigivne kajakroer:

Fre. kl. 09.30	Carpe Diem for motionister - hele året – kajak eller fitnessloft
Lør. kl. 08.00	Roning for motionister - hele året – kajak eller fitnessloft
Søn. kl. 9.00	Hold 1 - kajak hyggeroning eller fitnessloft

I hver uge - åbne hold for alle:

Man. kl. 7.30	Stønnerholdet - motion på fitnessloftet, eller gåtur kl. 8.00
Tor. kl. 7.30	Stønnerholdet - motion på fitnessloftet, eller gåtur kl. 8.00



Philip Knudsen sikrede sig bronze

VM i maraton, Gualeguaychú, Argentina

Topresultater til Lyngby-roere

Mads Pedersen fra Silkeborg Kajakklub og Philip Knudsen fra Lyngby Kanoklub leverede en stærk indsats ved verdensmesterskaberne i kajak i Gualeguaychú, Argentina.

På det 29 kilometer lange løb med seks overbæringer og syv runder i enerkajak, roede Mads Pedersen sig først over målstregen og tog guld. Philip Knudsen sikrede sig bronze, mens sydafrikaneren Ullvar Hart vandt sølv. I alt stillede 33 kajakker til start.

Undervejs hjalp Mads Pedersen sin holdkammerat, debutanten Philip Knudsen, med at holde sig helt fremme ved de krævende overbæringer på cirka 150 meter hver. Med 1500 meter igen trak Mads Pedersen sig fri fra feltet, og han gik i mål cirka 35 sekunder før Philip Knudsen og Ullvar Hart.

Stor optimisme i toerkajak

Dagen efter var optimismen stor, da de to danskere skulle ro toerkajak sammen. Men da de prøvede den lejede kajak, opdagede de, at den ikke passede dem, de sad skævt. De forsøgte sig alligevel, men midtvejs måtte de opgive. På det tidspunkt var der 200 meter op til det førende felt på seks kajakker. Danmark havde dog også Valdemar Jørgensen og Jonathan Hansen fra kajakklubben ARK, København, til start i toerkajak. For to uger siden vandt de Lyngby Kanoklubs eget stævne, 'Mølleåens Blå Bånd', hvor Mads Pedersen og Philip Knudsen kom på andenpladsen. I verdensmesterskabet kæmpede Jørgensen og Hansen sig ind i førergruppen på fire kajakker. På de sidste 100 meter satte de en afgørende spurt ind og tog guldet med ét sekund foran Argentina.





Jeanette Knudsen vandt guld i klassen for 55 til 59 år

Vi kan skam også noget i Masterklassen.

Også i masterklassen blev det til en dansk medalje. Philip Knudsens mor, Jeanette, vandt guld i klassen for 55 til 59 år. Hun har skiftet mellem at vinde guld og sølv i mange år, og der er ingen tvivl om, at hun igen være blandt favoritterne næste år, når hun rykker en klasse op.

Florida for eliten

Lyngby Kanoklubs elite har nu afsluttet sæsonen 2026, og søndag den 1. november rejser Rasmus Knudsen, Victor Aasmul og Simon Schuldt-Hein på træningslejr i Florida for at forberede sig til sæsonen 2027. Klubbens verdensmester Frederikke Hauge Mørcke bliver hjemme indtil januar, da hun har haft en særdeles krævende sæson.

Thomas G.

DKF Maraton Cup og Ocean Cup

Sidste søndag i september er normalt dagen, hvor Danish Open og danske mesterskaber i surfkajak afvikles.
”Her dyster alle, der har lyst til at være med i årets største surfkajakkonkurrence, og vi satser på at have flere udenlandske deltagere med til stævnet. DM afvikles i forbindelse med Surfsymposiet, så DETTE er weekenden du MÅ med til, hvis du vil være en del af den rivende udvikling inden for surfkajak i Danmark! Symposiet samler en bred skare, fra de bedste danske kajaksurfere, til dem der for første gang skal prøve kræfter med en ny kajaktype…” skriver Dansk Kano og Kajak Forbund.
Vores Johan Vedel indtog førstepladsen! Vi ønsker ham hjertelig tillykke med danmarksmesterskabet, som han vandt sammen med Søren Rask Maretti, Silkeborg Kajakklub (Surfski SS2).

Johan Vedel (t.v.) indtog førstepladsen sammen med Søren Rask Maretti, Silkeborg Kajakklub.





Om Sommerskolen 2026

Sommerskolen står i ental, for i år lavede vi kun den i uge 32.
Erfaringerne viser, at dén giver noget mht. nye roere, som fortsætter umiddelbart efter. Lige nu har vi 4-5 stykker, som holder ved. (Hertil lægges andre 4-5, som kom inden/efter sommerskolen 2026.)
Måske dukker nogle sommerskoledeltagere op igen næste år - det skete også i år.
Umiddelbart var det svært at finde voksen-mandskab nok. Men Kenneth fik tryllet nogle seriøse voksenmotionister frem. Så sammen med mere sædvanlige instruktører, fx. Camilla, Viktor Gairy og mig selv, og et hav af unge hjælpeinstruktører, var vi fint besat i et afløsningsskema. Unge Rasmus sejlede motorbåden hele ugen.
Med kun én sommerskole blev der hurtigt udsolgt. Fire på venteliste listede vi også ind. Så 24 unger var i gang.
Ganske godt vejr, friske unger, masser af øvning og øvelser, paddleboards sidst på dagen, lidt ergometer, turkanoer til Furesøen, virkelig mange forældre, som prøvede kajak, gang i grillen onsdag og fredag - og en afsluttede kajaktur Lyngby Sø rundt i ret stærk blæst; sådan var sommerskolen.
Diana var en af de voksne instruktører, og hun er nu ret fast instruktør på ungdomsholdet for de nye. Uafhængigt af sommerskolen har vi også fået Bertils far, Thomas, tilknyttet. De er til stor hjælp dér.

Jesper Lützen



De nye på ungdomsholdet - lige nu og til vinter

Bådene er lagt på hylderne for i år. Roerne har roet det meste af oktober og har næsten alle prøvet ro-handsker og overtræk.
Så vi er lidt forberedt på at komme i gang igen, når vinteren er overstået – i stabile både til at begynde med. Og selvfølgelig med motorbådseskorte. Den store opgave bliver derefter at få alle / næsten alle (delvist) i kapbåde, så snart vandet er tåleligt. Og komme i gang med en mere struktureret træning.

Én var med til DM i Silkeborg. Og fem var med til MBB. Alt gik rigtig godt! Den første vinter er nok den sværeste at komme igennem; der går nok et et-to år mere, før man virkelig ser formålet med løb i mørke og kulde, ergometer og styrketræning. Det var vel ikke derfor, man startede på kajak. Men vi får dog listet nogle trænings-principper ind, bid for bid.
Jeg synes, vi er kommet fint i gang med vinteren. Vejret har været ok indtil nu, flere løber ganske godt, og de mange ergometre hjælper på mulighederne. Nu er der også kommet inspirerende kunst og ergometer-monitors m.m. op. Gad vide, hvordan de virker?
Tanken er, at alle deltager i ergometer-DM i slutningen af januar. Og meget gerne i et seriøst 5 km motionsløb. Evt. kan vi arrangere noget træning på fx ergometrene med tilsvarende roere fra nogle af naboklubberne? Og lidt hyggeting.
”De Nye” skal måske omdøbes til ”De Næste”. Der er lige nu 8-9 unge, som kommer et par gange om ugen (lige nu er to gange passende – lidt senere på vinteren to-tre).
Nogle af dem dukkede op allerede i foråret, et par kom fra sommerskolen, et par andre kom lige efter. Hertil skal lægges en håndfuld, som har været her i længere tid, men som mest træner med De Nye, eller som pt. er på efterskole. Så der er mange…!
Heldigvis har jeg lidt hjælp fra især Diana. Hun kom jo til efter sommerskolen og har godt greb om ungerne. Hun bliver fx nok den, der får holdet igennem core-træning. Men også Heine, og i eftersommeren Thomas, er en del af staben.

Jesper Lützen



Kapholdet



På kapholdet går vi meget op i træningen.
Vi plejer at træne 5-7 gange om ugen, og stemningen er helt i top. Vi støtter hinanden, og vi presser hinanden, så vi får så meget som muligt ud af træningen.
Onsdag og søndag træner vi med Yvonne, og hun skal nok sørge for, at man gør som man skal, så man kan lære at bruge den rigtige teknik. Nogle gange kan vi være så heldige, at Johan eller Nicolai kommer, det hjælper en hel del, og så kan man få en masse tilbagemeldinger på, hvor langt men er kommet.
Så er der Jesper, man nok ville kalde ham mellemmanden, for han lærer de nye at ro og får dem gjort gode nok til at komme på kapholdet. Han er rigtig god til at forberede dem, der ikke er så gode endnu.

Rasmus B. – U16

Strikke Strikke Strikke Hygge Hygge ...

Husk at den første mandag i hver måned holder jeg strikke, hækle, hygge, snakke, spilleaften fra kl. 18.30 til kl. 21.
De næste datoer er den 7. dec., 4. jan., 1. feb., 1. marts og 5. april.
Alle er velkomne. Der bliver altid serveret boller eller kage til kaffe/te.
Husk at tilmelde dig i aktivitetskalenderen.
Jeg glæder mig til at se dig.

Marianne
Aktivitetsudvalget





Mølleåens Blå Bånd 2026 Og lidt historie

Dette var så 59. gang at Lyngby Kanoklub arrangerede dette populære løb. Det har fulgt den menneskelige udvikling med ønske om mere spænding, derfor har ruterne gennem årene skiftet karakter.
De første gange vi overtog styringen af dette løb, var der start i bunden af Bagsværd Sø og mål ude ved Stampen, nær Øresund. Der var syv overbæringer dengang, det var meget hårdt, især når man ser på det materiel man roede i dengang. Det var især hårdt for kanofolket, der roede i enerkano, det var nemlig samme bådtype, som man roede toerkano i på cirka 20 – 24 kilo. Senere ændrede man så distancerne for ener- og toerkajakker, så de startede i Vejle Sø, derfra over til Farum og så gennem slusen ved Frederiksdal for at komme i mål i Lyngby Kanoklub.

Det var næsten umenneskeligt, når vinden var i en bestemt retning, for så var der flere kæntringer. Vi havde derfor allieret os med fiskeklubben ved Frederiksdal og senere også i Furesøen, for det var krævende, når de skulle bjerge kæntrede både op af vandet. Men de stillede altid med 6 – 7 følgebåde, og det var betryggende for alle os, der havde noget med arrangementet at gøre.
Når roerne skulle igennem slusen ved Frederiksdal, var der kamp om at komme først dertil, så her var et fantastisk syn for de mange fremmødte publikummer.
Alligevel var der mange deltagere med, især fra sundklubberne, for det var tydeligt, at bølger og blæst var ikke noget problem for dem. Det højeste antal deltagere var først i tyverne med 670 gennemførende deltagere. Det høje antal skyldtes nok, at vi havde ryddet hele bådhallen, hvor der var dækket op til "Det helt store tag selv-bord" og efterfølgende var der orkester og diskotek til den næsten lyse morgen klokken tre.
Søndagen gik så med at få lagt hyldeknægte og både på plads, som regel var vi færdige omkring klokken 14.00, hvor vi så spiste rester.
Ja, dette var et lille overblik over, hvad vi foretog os dengang, et utroligt stort arbejde. Men mange hjalp til.

I år var der cirka 210 deltagere med, alle med start i bunden af Bagsværd Sø, og her er der så flere muligheder for selv at vælge rute. De helt unge ror tilbage til LK, andre tager ruten på 8 kilometer, mens mange tager den store rute på 14 kilometer.
Lyngby Kanoklub var godt repræsenteret i seniorklassen og i ungdomsrækkerne. Og her nævnes kun førstepladserne: Drenge – Alexander Klauber, Pige – Ella Kyed, Dame – Jeanette Knudsen og Herre – Johan Vedel.
Boderne var som vanlig godt forsynet, og salget var i år lidt større end i 2025 på de optalte pengekasser.
Priserne var de samme som i 2025, så det har været gode købmænd, der var sat på salgene.
Til sæsonen 2027 bliver det som vanlig de tidligere år, hvor vi har en bro, der kan bære os alle sammen.
Derved får publikum selv et bedre overblik over dem, der kommer først over mållinjen, selvom dommerbordet også et gode til at fortælle resultaterne.
Oprydningen gik virkelig godt, jeg kan sige, at jeg var en af de sidste der gik klokken 18.30, så der var brugt mange timer siden mødetiden klokken 7.15 med medbragt morgenmad til cirka 40 personer.

Thomas G.

Mølleåens Blå Bånd

Af en af vores yngste roere



Lørdag den 26. september var der Mølleåens Blå Bånd. Vi startede med at mødes ved vores klub i Lyngby. Her fandt vi kajakker og pagajer frem, læssede dem op på en trailer, og derefter tog vi klubbilen til Bagsværd.
Da vi ankom til Bagsværd, lagde vi kajakkerne ud på græsset, hvor de kunne ligge, indtil vi skulle bruge dem. Derefter varmede vi op ved at løbe ned til rostadion for at få vores kajaknumre og blive introduceret til løbet. Vi løb tilbage til kajakkerne og satte numrene på. Allerede omkring klokken 12.00 begyndte nogle af de første løb, hvor nogle af vores kaproere skulle ro.
Klokken 12.20 gik en af mine venner og jeg ned med vores kajakker for at sætte dem i vandet. Vi roede hen til startlinjen, hvor løbene skulle begynde. Der var flere løb, som startede på samme tid, men der var kun fire deltagere i det løb, jeg var med i.
Klokken 12.30 gik starten, og jeg begyndte at ro. Vi skulle ro fra Bagsværd Stadion over søen og hen til Mølleåen. Derefter skulle vi videre ud på Lyngby Sø, hvor vi sluttede ved vores klub, turen var omkring 3,6 km i alt.
Efter løbene blev der overrakt præmier, og førstepladsen vandt et par AirPods. Der var også hotdogs, kage og meget andet.
Det var en rigtig god dag, og jeg fik en tredjeplads, selvom jeg næsten lige var startet med at ro kajak. Det var jeg rigtig glad for! Og bortset fra mig, var der også fire andre nye roere.

Sigge, U12





Standerstrygningen

den 3. oktober 2026

Traditionen tro mødtes mindst 60 morgenfriske LK'ere i klubben lørdag morgen kl. 10.00 for at samles om standerstrygningen. Oprindeligt havde vi sat en begrænsning på 50 deltagere, men pladserne blev udsolgt på rekordtid, så det blev besluttet at tilføje endnu 10 pladser og så acceptere, at vi kom til at sidde lidt mere klemt i stuen.
Klokken 10.00 tog formand Louise ordet, hvor hun opsummerede begivenhederne i en god LK-sæson. Herefter forestod Kenneth en hædring af dem, der igennem sæsonen havde gjort sig sportsligt bemærket – og det var heldigvis rigtig mange. Det strakte sig fra Frederikkes fantastiske verdensmesterskab, over de 'store drenges' præstationer til rigtig mange ungdomsroere, som er vokset betydeligt i sæsonen og har klaret sig fremragende ved især DM. En række af klubbens uvurderlige ildsjæle blev også fremhævet – dem som sikrer, at klubben også er et rart og pænt sted at være. Det drejede sig om: Stærke Peter, Jesper Simba Lutzen, Henrik Madsen og Yvonne Knudsen. IU ungdom: Ella, Elise, Victor, Magnus. Elite: Frederikke, Philip, Victor, Rasmus. Master: Jeanette. Kantine: Lillian, Anny og Marianne.
Kurt tog herefter ordet og mindede om, at standerstrygning ikke betyder vinterhi – man kan fortsat ro, men bør gøre det med omtanke og respekt for risikoen ved afkøling. LK har desuden flere tilbud i vintersæsonen i form af O-løb, ergometertræning, yoga, fitnessloft – og hvad man nu byder ind med.
Vi sluttede traditionen tro af med at råbe hurra for LK, mens vores stander blev taget ned.

Meeeennnn . . . .helt slut var det heldigvis ikke. For i stuen ventede der de fremmødte en opulent brunch, som blev indtaget med stor appetit og højt humør.

Kurt, motionsudvalgsformand









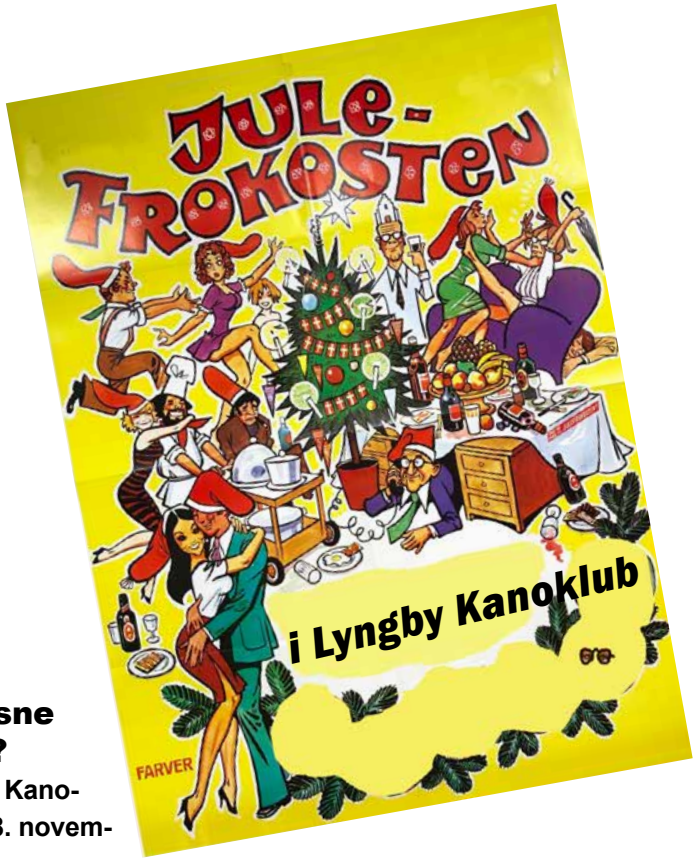
Vintersæsonen er over os

Torsdag den 1. oktober gik vi ind i vintersæsonen, men vi fortsætter naturligvis med at ro og færdes i klubben.
Der er dog én lille forandring jvf. vores sikkerhedsreglement:
Roning i vinterhalvåret
• Vinterroning er roning fra 1. oktober til og med 30. april.
• Svømmevest skal bæres i denne periode.
• Ved roning i vinterhalvåret må der højest ros op til 30 m fra bredden.
• Bane 5-6 på Bagsværd Sø er undtaget 30-meterreglen ved træning. Krydsning af banerne ved roning til og fra Radiobugten er ligeledes undtaget.

Det er roerens ansvar at være specielt opmærksom på vind og bølger. God tur.

Kurt, motionsudvalgsformand





Vil du se voksne blive til børn?

Så er det i Lyngby Kanoklub lørdag den 28. november.
Frokosten starter kl. 14.00, vil du med på en tur rundt om søen er det kl. 13.00.

De tre madkunstnere Lilian, Anny og Marianne gentager tidligere års succeser og har tilbudt at stå for julefrokosten her i 2026 med et stort tag selv-bord.
Der er tilmelding for dig, som ikke har været hjælper ved et LK-arrangement i 2026. Sidste tilmelding er torsdag den 26. november.

Og tænk dig, prisen inklusive tre genstande er kun 150 kroner.
Af hensyn til indkøb og borddækning indbetal venligst beløbet på MobilePay 943139 inden den 25. november.

Alle deltagere skal medbringe en gave til ca. 25 kroner, pænt indpakket, til den "Helt store gave-leg".

Thomas



Julebankooooooo

Som I kan se, tog jeg et billede af Marianne sidste år, da vi havde banko. Jeg mener, det er så godt, at det kan bruges til at indkalde alle Lyngby Kanoklubs medlemmer, både passive, aktive og gæster, til Årets Store Julebankospil.
Det sker onsdag den 2. december klokken 18.30. Men kom i god tid, da der også er lidt amerikansk lotteri, lodtrækning osv.
Hvis du tilmelder dig, sørger udvalget for at spærre plads til dig og dine gæster. Denne service er ny, fordi der kun er plads til 60 – 65 personer, og hvis man vil sidde samlet, er dette så muligheden.
Priserne er som sædvanligt rimelige, tre plader for 40 kroner og 5 kroner pr. stk. for de efterfølgende.

Dette gælder for de første ti spil. Derefter kommer de sædvanlige to sidste spil til 20 kroner, hvor du må tage alle de plader, du kan overkomme, så har du større mulighed for at vinde en af de to store julekurve.

Thomas G.





Yoga

i vintermånederne

Ungdommens kilde – De 5 Tibetanere – krydret med TRE-metoden og fokus på åndedræt og styrke. I alt én times træning for krop og sind. Det hele afrundes med 15 minutters afspænding.
Afholdes på:

- Engelsborgskolen i gymnastiksalen (indgangen fra hjørnet mellem Christian X´s Allé og Gammel Bagsværdvej)
- 10 onsdage kl. 18.30-19.30
- Opstart den 6/1 2027, afslutning den 17/3 2027
- Vinterpause den 17/2

Tilmeld dig i Aktivitetskalenderen på LK's hjemmeside (under dato 6/1 2027).
Max. 18 deltagere.
Pris 250 kr. for alle 10 gange.
Instruktør: Trine Lindemark.



Førstehjælp

Hvad gør du, hvis der sker en ulykke?

Lyngby Kanoklub kan igen i år tilbyde et førstehjælpskursus med støtte fra Idrætsråd Region Hovedstaden.
Kurset varer en dag og afholdes lørdag 13. marts kl. 8.30 – 17.00.
Arrangementet er gratis for klubbens aktive medlemmer, og der vil blive serveret let morgenmad og frokost.
Klubbens trænere og instruktører har fortrinsret til kurset.

Tilmelding sker online i Aktivitetskalenderen.
Sørg for at være klædt i praktisk tøj.
Alle deltagere skal prøve forskellige øvelser.
Efter bestået kursus vil du få udleveret et førstehjælpsbevis.

Louise

Planlæg din ferie NU

Vi skal bare lige have overstået jul og nytårsaften, så skal du bestille din ferie, hvis du skal have en af de gode uger i sommerferien i Hårbølle-huset.
Når klokken passerer 24.00 nytårsnat, kan du skrive til mig, hvis du ønsker en af de syv gode uger i sommerferien. Det er først til mølle, og du skal sende en mail til Tgjerluf@post.tele.dk med en specifik uge.
Fra uge 26 og til og med uge 33 udlånes Hårbølle-huset kun på ugebasis. Øvrige uger i løbet af året kan det lånes fra fredag til og med søndag. Selvfølgelig kan det også lånes på andre dage end i weekenderne.
I sæsonen 2027 vil der være en del vedligeholdelsesarbejde, bl.a. skal hus, carport og låger males, men vi vil selvfølgelig sørge for, at det ikke sker i de uger/dage, hvor nogen har lånt huset, det er derfor vigtigt for os alle sammen, at du/I får bestilt i god tid.





Til dig, der aldrig har været i huset, kan det fortælles, at det er 140 m2 med fire store værelser og faste sengepladser til ni personer, hvor du kan føle dig hjemme. Stor stue, to toiletter med brusebad i det store, en stor have og carport til din bil. Der er også fire kajakker med veste og pagajer, det er stabile både.
Flere oplysninger om huset og diverse seværdigheder findes på LK's hjemmeside.
Sjældent møder man byer som Stege, en lille by, men med flere muligheder. I sommermånederne er der markedsdag hver tirsdag, og så skal du ikke køre mere end 18 kilometer for at komme i en god stemning.

Thomas

Vandmiljøet omkring klubben

- historien, tilstanden og roerens rolle

Vores daglige rofarvand på Lyngby Sø og Bagsværd Sø udgør en unik naturperle i Mølleå-systemet.
Men under den spejlblanke overflade gemmer der sig en spændende naturhistorie og nogle konkrete miljøudfordringer, som påvirker os alle på vandet.
Vandkvalitet & Algeopblomstring:
Historisk spildevandsbelastning og ophobet fosfor i bundslammet giver fortsat uklart vand og risiko for algeopblomstring om sommeren. Lokale plejeplaner og fredningsbestemmelser støtter naturgenopretningen, men det betyder nogle gange, at vores adgang til vandet er begrænset.
Natur & Rigt Dyreliv:
Søerne og Lyngby Åmose byder på et rigt fugleliv – fra den toppede lappedykker til fiskehejrer og isfugle. Ellesumpen og de fredede moseraler er følsomme levesteder, som vi roere passer godt på, når vi glider gennem vandet.
Hvis du er god til at tage billeder af naturlivet i søerne (eller "Adgang forbudt" skilte!) send dem gerne til redaktionen!
Søerne bruges i dag af både roere, kajakker, kanofart, lystfiskere og Bådfarten. Med det øgede friluftsliv er det afgørende, at vi udviser hensyn til hinanden og naturen.
Som roere i Lyngby Kanoklub oplever vi søerne fra første parket. Lad os være Blå Ambassadører for et rent vandmiljø, så fremtidige generationer også kan nyde roturen!

For at høre mere om hvordan du kan være med til at beskytte vandmiljøet, kontakt Dansk Kano og Kajak Forbund på *il@kano-kajak.dk*



De tre kommuner Lyngby-Taarbæk, Gladsaxe og Furesø, som vores lokale søer ligger i, er klar over udfordringerne med vandkvaliteten og forurening af søerne. Her kommer et uddrag fra Lyngby-Taarbæk og Gladsaxe Kommunes 2027–2030 budgetter. Redaktionen kunne desværre ikke finde nogen plan for udbedring af vandkvalitet i Furesø Kommunes budget.

Lyngby-Taarbæk Kommune
Budgetaftale 2027-2030
Den 22. september 2026

Indsatser for Mølleåen
Parterne er enige om styrke indsatsen for at forbedre miljøtilstanden i Mølleåen og tilknyttede søer opstrøms (Lyngby Sø, Bagsværd Sø og Furesøen). Der afsættes 2,4 mio. kr. i 2027, 2,7 mio. kr. i 2028 og 1,4 mio. kr. i 2029 og 2030 til myndighedsopgaver og til opstart af koordinering med de øvrige Mølleå-kommuner og staten om udarbejdelse af et indsatskatalog for Mølleåsystemet. De nærmere rammer omkring arbejdet drøftes i Teknik- og Miljøudvalget.

Gladsaxe Kommune
Budgetaftale for budget 2027-2030
16. september 2026

Siden 2022 har Syddansk Universitet (SDU) arbejdet med at undersøge, hvad der er årsag til, at Bagsværd Sø fastholdes i en dårlig miljøtilstand. I 2025 pegede SDU på, at den vigtigste parameter er, at der strømmer store mængder fosforholdigt vand til Bagsværd Sø fra Mølleå-systemet gennem å-løbet "Furå" under Nybrovej.
Syddansk Universitet anbefaler derfor, at vandløbet indsnævres, så vandet primært strømmer fra Bagsværd Sø og indstrømningen af fosforholdigt vand begrænses. På den baggrund blev der på budget 2026-2029 afsat 500.000 kr. i 2026 til at belyse konsekvenserne af en genopretning af Furå, herunder biologiske, hydrologiske og juridiske
forhold samt interessentinddragelse med nabokommuner og brugere af søen. Dette arbejde
er nu sat i gang, og Lyngby-Taarbæk Kommune er inddraget i arbejdet, da vandløbet udgør kommunegrænsen.

Vil du være en Blå Ambassadør?

- Gør en forskel for naturen og vandmiljøet tæt på klubben – helt i dit eget tempo

Som Blå Ambassadør bliver du en del af et landsdækkende miljønetværk for roere og padlere under Dansk Kano og Kajak Forbund.
Det får du og klubben adgang til:

- Startpakke: Spændende materiale ved opstart.
- Arrangementer & webinarer: Gratis viden om fundraising, byggeprojekter og erfaringer fra andre klubber.
- Støtte til affaldsindsamling: Forbundet dækker forplejning til indsamlinger (mindst fem deltagere). Kan med fordel kombineres med rengøringsdag, standerhejsning eller børnearrangementer.
- Aktiviteter med naturvejleder: Støtte til arrangementer om ture i naturen eller biodiversitet i vores lokale rovand.
- Nyheder & Rådgivning: Nyhedsmails samt sparring med erfaren konsulent om adgangsregler.
- Indflydelse: Mulighed for at repræsentere forbundet i Friluftsrådets kredse, nationalparker og lokale udvalg.

3 måder at engagere sig på – vælg den rolle, der passer dig bedst:
1. Den politiske repræsentant: Repræsentér klubben i lokale råd (Friluftsrådet, havneudvalg m.m.) og styrk dialogen om natur og adgang (koordineres med klubledelsen).
2. Den lokale ildsjæl: Arbejd med faciliteter, energibesparelser, naturaktiviteter eller bæredygtige tiltag i klubben (koordineres med klubledelsen).
3. Padleren på vandet: Hold øje med forholdene på vandet (fx ødelagte broer eller ulovlig skiltning), så vi sammen kan følge op.

Vil du høre mere? Spørg Ludmila eller send en mail til irene.lauridsen@kano-kajak.dk





Maleri på ergometerloftet

På vores nye ergometerloft finder I dette vægmaleri. Nu er det færdigt og kan beundres deroppe. Man kunne ønske sig en større afstand, så man kunne nyde hele maleriet på én gang, men det er også skønt stykvis🙂. Man kan gå på opdagelse lang væggen og drømme om sol og sommer i de mørke vintermåneder. Kunstneren Matias har sendt et par linjer om sig selv til redaktionen, som vi med glæde viderebringer her.

Navn: ***MP Auer***
Profession: ***Billedkunstner/ vægkunstner***

I mine tidlige ungdomsår har jeg tilbragt et utal af timer i Lyngby Kanoklub som ungdomsroer. Jeg har endda hevet et par medaljer hjem i den orange Lyngby-trøje. Derfor er det en ekstra fjer i hatten at udsmykke et sted, som har været med til at præge mig som ung.
Vægmaleriet er bygget på forskellige tankespind med folk fra Lyngby Kanoklub, og så cyklede jeg en smuk forårsdag i slutningen af maj sidste år en tur rundt og knipsede billeder af søen og omgivelserne, som kunne fungere som inspiration for vægmaleriet.
Til sidst vil jeg nævne, at der er gemt tre ænder i maleriet. Dem kan man jo gå og kigge lidt efter, som en slags skattejagt, når man er oppe på det nye ergometerloft.

Mathias





En dag i skoven

En smuk søndag morgen kl. 9.00 mødtes vi ved klubhuset, fælles kørsel til O-løb i Ravnsholt Skov, og snart var vi klar til at blive sendt afsted med kort og instrukser.
Jeg havde støvet løbeskoene af og fyldt rygsækken med vand og chokolade, så jeg var helt klar. Humøret fejlede heller ikke noget, da vi i fuld fart styrede mod skoven. Oktobers blå himmel lyste gennem trækronerne, efterårsbladene trimlede fra træernes grene som snefnug, og skovbunden gav efter for vores målrettede søgen efter den første post. Var lidt spændt på forløbet, men heldigvis havde mine to følgesvende helt styr på kort og retning (jeg bistod efter bedste evne), og posterne blev fundet løbende (gående) i den rette rækkefølge. Jeg er ikke nogen vårhare, og mine løbesko var lidt træge efter sæsoner i skoskabet, men miraklet skete, skildpadden kom i omdrejninger, og vi gennemførte turen i den smukke efterårsskov. Tak for at hive mig med, for godt følgeskab og et fint tilrettelagt O-løb. Det bliver ikke sidste gang.
Efterårshilsen

Kirsten Havelund Kjærgaard



Jeg vil male dagen blå

Det går helt af sig selv, når jeg møder mine rokammerater i klubben, det være sig søndag morgen, carpe diem fredag kl. 09.30 eller en privat aftale med en eller flere andre.
Det kan også være en tur på fitnessloftet eller en gang intervaltræning på vores nye fantastisk flotte kajakergometerloft. Jeg bobler inden i af glæde over at være sammen med mennesker, som har den samme passion som mig. Mennesker som jeg i årenes løb har lært at kende og kommet til at holde af.

De fleste af os ror lidt forskelligt, og vil man følges ad, så er det sådan, det bliver den dag. Altid får jeg en god oplevelse ud af det.
Vandet er aldrig kedeligt. Det kan være bølget, meget bølget, skumtoppet, glat som silke, gråt som stål, ondsindet sort-agtigt eller kærlighedsfuldt blåt med drys af blomstrende åkander.
Man lægger meget mærke til himlen, når man sidder i kajakhøjde. Den kan være lutter drama – forandre fuldstændig udtryk på en enkel tur rundt i en sø. For nogle år siden endte jeg ud i en tur jeg aldrig vil glemme. Vi roede trods al fornuft ud på Bagsværd Sø i de vildeste bølger og den strideste blæst. Vi kunne ikke vende om, så vi kæmpede os videre - og det må blive mellem os, at vi roede skråt over søen ned til hjørnet hvor Aldershvile Planteskole gemmer sig – vi kunne ikke andet, og så derfra ro den forkerte vej rundt.
Da vi kom ned i den anden ende og nærmede os rostadion, klarede himlen op, vandet blev til den blankeste silke, to regnbuer tårnede sig op foran os, den ene så flot, som vi aldrig havde set før. Belysningen var et eventyr, vandet nærmest sølvrosa. Vi var salige. Kan du huske det, Lars? Når det så er sagt, må jeg sige, at der også er mange andre ture, jeg aldrig glemmer.
På nogle ture bruger jeg alle mine kræfter for at følge med, andre gange følges jeg med en gruppe, hvor vi ror i nogenlunde samme tempo, på nogle ture øver jeg teknik. Nogle gange er jeg totalt udfordret og tænker bagefter 'Jøsses det gik godt' og andre gange ror jeg bare saligt afsted og nyder den lille lomme af tilværelsen, jeg er i lige nu. Og på nogle, må jeg nok indrømme, snakker jeg hele vejen rundt på søerne, så jeg må spørge mig selv om, hvad det lige var, jeg fik motioneret der. Jeg holder lige meget af det hele og helst i en skøn blanding. Og når man så kommer tilbage til klubben, ja, så er kaffen klar.

Jette Th.



Har I hørt, 😆

At indkaldelsen til standerstrygningen også tilbød ”Det helt store brunchbord”, og aldrig er et arrangement i Lyngby Kanoklub, med et begrænset antal pladser (60 stykker), blevet udsolgt på kun fire dage.

At Dette så hurtigt udsolgte arrangement må skyldes Lillians, Annys og Mariannes madkundskaber. Det var rigtigt lækkert. Jeg vil ikke her beskrive, hvad bordet tilbød, og dog, der manglede hverken laks, diverse oste, deller eller lækkert brød osv. Ingen skulle betale for denne store luksus.

At Der var en intern konkurrence blandt det fremmødte publikum til MBB. I al sin enkelthed gik spørgsmålet på, hvad der manglede omkring målområdet?
Svaret kom prompte fra flere, næsten på én gang: Kajakken, der som præmie til klubben med flest gennemførende roere, har trukket stor opmærksomhed gennem mange år ved at være ophængt over Fæstningskanalen.

At I stedet var der i år flotte præmier til de unge, som vandt deres klasser, nemlig et sæt AirPods, og igen var der flotte pokaler i alle ungdomsrækkerne.
Til de øvrige klasser var der til de tre første den efterhånden berømte bluse, som er kreeret af Ludmila.

At Der til årets store bankospil fortsat vil være spil 11 & 12, hvor du må tage alle de plader, du kan overskue og så måske være heldig at vinde en af de to store julekurve, eller måske begge, for kun 20 kroner pr. plade.

At Familien Knudsen, hvoraf flere var med til verdensmesterskaberne i Argentina, ikke ville hjem efter mor Jeanette havde vundet Masterklassen 55 – 59 år.
Det var som i Spies-reklamen, hvor deltagerne ikke vil hjem, fordi de har en god ferie, så de klamrer sig til alt.
Her ville familien blive i Argentina for at fejre mor i yderligere 14 dage, og det har hun fortjent.

At Årets store julefrokost kreeret af Lillian, Anny og Marianne afvikles tidligt i år, nemlig den 28. november.
Alt er som det plejer, dem der har lyst til at samle appetit til frokosten, møder i LK klokken 13.00 for at gå tur.
Dem der ikke behøver denne tur, kommer på tomme maver klokken 14.00.
For ikke-inviterede, er prisen 140 kroner inklusive øl/vand/snaps, dog kun en enkel af hver.
Vigtig: Husk gaven til 25 kr. så den bliver en del af det helt store gaveræs. Hvis du aldrig har været med før, bliver du måske temmelig chokeret, det bliver sjovt – vi ses.

At Dansk Kano og Kajak Forbund afholder deres årlige generalforsamling i Skælskør.
Programmet starter lørdag morgen den 21. november klokken 8.30 og fortsætter til klokken 21.00. Men den slutter slet ikke her, næ, søndag morgen den 22. november klokken 9.00 trækker vi igen stemmesedlerne frem. Afslutningen forventes klokken 15.00.
LK bør kæmpe for, at vores maratonroere ikke selv skal betale 100% af omkostningerne, når de skal ud at vise, hvor DKF står internationalt. Vores kortbaneeliteroere betaler max 50%.

At Vores medlemstal ifølge den samlede liste er 632 inklusive passive, og i 2026 er der kommet i alt 116 medlemmer til LK, alle som aktive.

Friluftsrådet
Støttet med Udlodningsmidler til Friluftsliv

Frederikke Hauge Mørcke er nomineret til Årets Sports-navn 2026!



DIF, Team Danmark og Club La Santa har offentliggjort de første fem af i alt 15 nominerede til Årets Sportsnavn 2026. En af dem er Frederikke Hauge Mørcke, der i 2026 har vundet både EM-guld og VM-guld i K1 200 meter. Hun vandt EM-guldet i Montemor-o-Velho i Portugal på tiden 39,345 sekunder. Omkring to måneder senere vandt hun VM-guld i Polen.

Frederikke er nomineret sammen med:

- **Lasse Norman Leth og Carl-Frederik Bévort, banecykling**
- **Viktor Hald Thorup, speed-skating**
- **Anna Munch, sejlsport**
- **Mathias Gidsel, håndbold**

Prisen er uddelt siden 1991. Den eneste kajakroer, der har vundet den, er René Holten Poulsen i 2015.

Deadline for stof til næste udgave af Padlen

7. januar 2027

Mail dit indlæg til : ***ludmila@miklikova.dk***

LYNGBY KANOKLUB

Adresse:	Rustenborgvej 19, 2800 Kgs. Lyngby
E-mail:	mail@lyngbykanoklub.dk
Hjemmeside:	www.lyngby-kanoklub.dk
Telefoner:	22 10 13 00
Kontingentindbetalinger:	Danske Bank, reg. nr. 1551 konto 60005249
Andre indbetalinger:	Danske Bank, reg. nr. 1551 konto 1022237