

PADLEN

Medlemsblad for Lyngby Kanoklub

622 - sept./okt. 2026



- > **Verdensmesterskab til Frederikke Hauge Mørcke**
- > **DM i Silkeborg**
- > **Båtpladsen er klar**
- > **Når vandet bliver koldt**
- > **... og meget mere**



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

Materialeleder

Peter Rüz Voigt
☎ 5353 9926
snakkegoe@hotmail.com

Indmeldelser og nøgler

Lene Mortensen
☎ 2182 6134
lenemortensen@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
Verdensmesterskab til Frederikke Hauge Mørcke	6
Ungdoms-kapholdet og DM i Silkeborg	8
Det bedste var fællesskabet	14
Mit første DM i kajak	15
World Cup Montreal - Over Atlanten med kajakken	16
VM 2026, Poznan, som Rasmus har oplevet den	19
Fra VM direkte hjem til den danske modvind	22
Bålpladsen er klar	26
Hygge- snakke- spille- aftenerne er tilbage	27
Godt initiativ	28
Et lille postkort fra Italien!	29
Når vandet bliver koldt	31
Aktivitetsudvalget - Kanalrundfarten	33
Har I hørt	34



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	Trykgevælde 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	Standerstrykning
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
6/12	O-løb
13/12	Vinterræs, Nybro-Furå
?/12 kl. 18.30	Julebanko
28/11 kl. 13.00	Julefrokost - rundt om søen
28/11 kl. 14.00	Julefrokost - spisning
I hver uge - Åbne hold for alle frigivne kajakroer:	
Ons. kl. 17.00	Roning for motionister
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)



Frederikke vinder VM i Poznan, Polen, 26. - 30. august

Verdensmesterskab til Frederikke Hauge Mørcke

Lyngby Kanoklub deltog ved Verdensmesterskaberne i Kano og Kajak med seks deltagere i den polske by Poznan i dagene fra den 26. til 30. august.

Der er hård konkurrence i samtlige klasser, idet der er 80 nationer, der deltager, det største antal nogensinde ved et verdensmesterskab. Som en overraskelse blev klubbens europamester Frederikke Hauge Mørcke placeret i den danske firerkajak på 500 meter-distancen. Håbet var at opnå olympisk deltagelse i

denne bådtype, da en flot placering ved verdensmesterskaberne betyder at Team Danmark fortsat vil støtte denne båd.

Herrernes danske firerkajak havde de to Lyngby-roere Gary Aasmul og Simon Schuldt Hein med ombord, og som med damernes firerkajak skulle de også præstere ved verdensmesterskaberne ved at opnå en A-klassefinale.

Rasmus Knudsen står som reserve for firerkajakken, men han skulle ro 200 meter i sin enerkajak.

Verdensmester

Men her søndag fik vi det rigtige sande billede af Lyngby Kanoklubs eliteroere, flotte præstationer for begge de danske firerkajakker, finalepladser til begge og 9. plads i finalerne for begge, så de olympiske billetter hænger der stadig, men de kom et skridt nærmere OL i Los Angeles i 2028.

Udover disse firerkajak-løb, skulle Frederikke de første dage på verdensmesterskaberne også ro indledende heat og semifinaler i sin enerkajak over 200 meter, alle tre løb med flotte resultater. Med disse resultater var der noget i vente i finalen, favoritværdigheden er ikke noget Frederikke bryder sig om, men vi, som publikum, havde forventninger om det helt store på finaldagen. Og endelig blev klokken 10.10 søndag, hvor finalen i damernes enerkajak over 200 meter skulle afvikles. Løbene i Poznan afvikles på den kunstige sø, Maltasøen, som kan være urolig ved de sidste 100 meter, så det var en god bane Frederikke havde roet sig til. Frederikke lå på bane 4, Kina på bane 5 og Ungarn på bane 6. Disse nationer var dem, der havde været nærmest til at slå Frederikke i de indledende heat og semifinaler.

Men Frederikke var hurtig ude af startboksen og førte fra start til mål, og uret stopper på 39 sekunder, da

Frederikke roede over mållinjen. Hun blev verdensmester i overlegen stil, idet der næsten var et sekund ned til nummer to, ungaren Anna Lucz. Dette verdensmesterskab er en stor præstation for Frederikke, idet hun også var verdensmester og europamester i toerkajak på distancerne 200 og 500 meter med Emma Aastrand Jørgensen fra Maribo i årene 2022 til 2024.

Rasmus Knudsen havde stærke modstandere i semifinalerne og endte i C-finalen, hvor han satte et kraftigt udtryk ved at vinde denne. Ud over Frederikkens verdensmesterskab vandt Danmark bronzemedalje i damernes enerkajak over 1000 meter ved Pernille Knudsen fra VS20. Og hos herrerne vandt Mads Brandt Pedersen, Silkeborg Kajakklub, bronze i 5000 meter enerkajak. Næste gang vi ser Frederikke i konkurrence, er i Silkeborg, hvor Silkeborg Kajakklub er vært ved de danske mesterskaber.

Thomas G.



Elise og Ella med guldmedaljen om halsen på K2 500m. Foto John Mortensen

Ungdoms-kapholdet og DM i Silkeborg

Skrevet af vores ungdomstræner Yvonne B. Knudsen

Siden efteråret sidste år har Rasmus (B. Knudsen) og jeg været træner for vores kaphold. Det blev starten på at få et ungdomshold på kapbanerne op at stå igen.

Gennem hele vinteren blev der trænet godt, både med ergometerroning og vægttræning, så vi kunne være så forberedt som muligt til sæsonstarten 2026. Da vi begyndte at komme på

vandet, kunne roerne godt mærke, de havde trænet hele vinteren, arme/skulder/ben og ryg var parat til at give den gas i bådene, og sammen lagde vi en plan om, hvad mål var for sæsonen. De fleste af vores roere er blevet førsteårs-U14 og to er U16. Det er altid svært at være de yngste i en ny klasse, så målet var til DM i september at komme i A-finale eller

slå sin egen personlige rekord. Første stævne de skulle deltage i, var Maribo Regatta, og her ved vi, at vejret godt kan drille, og det gjorde det sandelig også denne gang, men alle kæmpede og lærte at ro i bølger og hård vind. Vi kom også hjem med medaljer og alle havde haft en sjov tur trods vejret.

Næste stævne vi skulle deltage i, var Bagsværd Regattaen i juni måned. Nu skulle første test stå i forhold til den træning, vi havde lavet. Alle roede nogle rigtige flotte løb, og jeg som træner fik en pejling af, hvor vi lå i forhold til vores konkurrenter. Jeg mener at kunne huske, at alle lavede personlige rekorder i forhold til DM 2025, så vi er godt på vej i den rigtige retning.

Så nåede vi til sommerferien og alle var på ferie mellem to og fire uger. Så da de kom tilbage, syntes de, det var hårdt at komme i gang igen. Træningen blev skruet i vejret, for nu var der kun små syv uger til det store slag skulle stå, nemlig DM. Fem dage om ugen blev der trænet efter program, og som ugerne gik blev de bare bedre og bedre og forstod mere og mere, hvordan man skulle læse træningsprogrammet og få det udført på vandet. Det var en stor fornøjelse at komme til træning, hvor det var roerne, som fortalte mig, hvad vi skal ud at træne.

Et par gange har de deltaget i

stævner som foregik om eftermiddagen/aften, og her klarede de sig også godt. DM nærmede sig med hastige skridt.

Nu blev det ugen inden DM, vi roede test på både 500m og 200m på Bagsværd Sø, og jeg kunne bare se, det så lovende ud, alle kæmpede så blodet sprøjtede, så nu var vi klar til at drage mod Jylland, nærmere bestemt Silkeborg.

De roere vi stillede op med til DM fra kapholdet var:

U14: Ella Kyed
Elise Juul
Vigga Hausmann Sebell
Selene Lagrabge Bjerre
Viktor Bjørn
Magnus W. Tvermose
Theodor Lythcke-Elberling
U16: Rasmus Berland Bornø
Kamma Bruun

En roer (ikke på kapholdet **endnu**!) var:

U12: Ivan Schultz

Vi ankom torsdag aften til Silkeborg Langsø, og fredag morgen skulle det vise sig, om vores træning gennem hele sæsonen havde givet den fremgang, og om de mål, vi sammen havde sat os, blev opfyldt.

I det værste tænkelige vejr fredag morgen med både mod- og sidevind og masser af regn gik I til den fra første

tag i hver jeres indledende heat. Vi lagde ud med K1 200m, hvor både Ella og Elise roede sig direkte i A-finalen. Vigga og Selena skulle en tur i semifinalen, og her roede Vigga sig også i A-finalen, mens Selena blev nr. 8. Nu gjaldt det så Viktor, Magnus og Theodor, som alle roede sig i semifinalen. Viktor roede sig efterfølgende i A-finalen, Magnus i B-finalen, og Theodor blev nr. 9 i semifinalen. Rasmus roede sig i semifinalen og efterfølgende også til en plads i B-finalen.

Nu rykkede vi så til K1 500m-distancen, og igen lagde vi ud med pigerne, hvor både Ella, Elise og Vigga roede sig direkte i A-finalen, og Selena måtte en tur i semifinalen, hvor hun fik en 8. plads og desværre ingen finale. Så blev det drengenes tur. Viktor, Magnus og Theodor roede sig i semifinalen og efterfølgende roede Viktor og Magnus sig i B-finalen og

Theodor blev nr. 9 i semifinalen og nåede desværre heller ingen finale. Som den sidste blev det Rasmus tur og han roede sige også i semifinalen, men måtte tage til takke med en 8. plads og desværre heller ingen finale. Vi nærmede os nu den første finale fredag, hvor Ella skulle ro K1 2500m. 11 piger stillede til start og hurtig lagde fire piger sig i front, deriblandt Ella. De skulle ro to runder, og da de gik ud på sidste runde, havde Ella lagt sig på 2. pladsen, og den holdt hun hjem til målstregen, så første sølvmedalje blev hængt om halsen på Ella. Nu blev det så lørdag, og her havde vejrguderne ikke lovet det bedste vejr, men med vindstød op mod 17 sekundmeter viste Langsø skumtoppe. Første finale vi skulle se, var Mix U14 K1 200m, hvor vi havde et hold bestående af Ella, Elise, Viktor og Magnus. Alle forældre

stod spændte og heppede, og jeg krydsede finger for, at vores træning havde givet pote. Da vi passerede målstregen, var det med en flot sølvmedaljevinder, jubel og brøl kunne ingen ende tage, og jeg som træner var utrolig stolt – de roede som et holdt, der aldrig havde prøvet andet.

Nu nåede vi K2 200m-finalerne hvor Ella – Elise og Vigga – Selena skulle ro. Ella og Elise roede et super løb og endte med en flot bronzemedalje om halsen, og det blev til en lige så flot 4. plads til Vigga og Selena. Næste finale var Viktor – Magnus i K2 200m, her roede de en 7. plads hjem.

Nu nærmede vi os så finalerne i K1 200m, og igen lagde vi ud med Ella, Elise og Vigga som alle havde roet sig i A-finalen, så Lyngby var godt repræsenteret i finalen. Ella fik igen hængt en bronzemedalje om halsen, Elise tog 6. pladsen og Vigga 8. pladsen – en super præstation af vores piger. Lige efter pigernes løb var det Magnus i B-finalen, hvor det blev til en 7. plads. Nu var det så A-finalen, hvor vi havde Viktor med, og han kæmpede med alt han havde mod de store drenge og blev nr. 9. Nu sluttede en MEGET blæsende og regnfylt lørdag, og alle var godt trætte, men også stolte over de resultater, de havde opnået indtil nu. Søndag kom solen endelig helt

frem, men der var stadigvæk en del mod- og sidevind, da vi lagde ud med semifinaler på K1 500m. Vi begyndte med Selena, som blev nr. 8 og dermed ingen finale, men hun roede et flot løb. Herefter var det Rasmus tur, men desværre endte også han uden for finalen med en 8. plads, men han kæmpede hele vejen. Sidst var det Viktors, Magnus og Theodors tur, hvor både Viktor og Magnus fik en plads i B-finalen og Theodor sluttede som nr. 9 og fik desværre ingen plads i finalen, men igen så jeg, hvordan han kæmpede hele vejen. Så blev det over middag, og den sidste del af DM skulle afvikles med finaler på 500m. Vi lagde igen ud med pigerne i A-finalen, hvor Ella, Elise og Vigga var med. Starten gik og alle tre piger gav den max gas og ved målstregen kunne Ella endnu en gang sætte bronzemedaljen om halsen, Elise fik en meget flot 4. plads og en lige så flot 7. plads gik til Vigga. Som jeg startede med at sige, så er vores piger alle førsteårs-U14, så jeg er sikker på, vi kan forvente noget stort til næste år. Så blev det Viktors og Magnus tur i B-finalen, og her roede Viktor en superflot 4. plads hjem og Magnus en flot 7. plads, og igen skal det siges, at begge drenge er førsteårs-U14.

I K4 stillede vi også til start. Det var kun Elise, som ønskede at ro K4, da vi skulle tilmelde os, derfor fik





Viktor, Elise, Ella og Magnus med deres flotte sølvmedaljer.

vi lavet en båd bestående af Elise, Alba fra Gladsaxe, Nynne fra Silkeborg og Carla fra Hellerup. Det viste sig så senere, at vores andre piger ændrede mening og satte sig en båd bestående af Ella, Vigga, Selena og Anna fra Vejle. Båden med Elise roede en superflot sølvmedalje hjem, og vores andet hold roede en 4. plads hjem. Nu galt det Viktor, Magnus, Theodor og Vilhelm fra Hellerup, og de roede en flot 5. plads hjem. Nu manglede vi kun vores K2 500m og K2 200m Mix. Her var det igen Ella – Elise og Vigga – Selena, som skulle ro finale. Starten gik og frem mod 250m lå Ella og Elise på 3. pladsen, MEN så skal jeg lige love for der kom smæk på dem, og tag for tag åd de sig ind på de andre, og de sidste

150m var der ingen tvivl om, hvem GULDET skulle hænges om halsen på, nemlig vores to stærke piger Ella og Elise. En lige så flot 5. plads blev det til Vigga og Selena. Det næstsidste løb var Viktor – Magnus og Theodor – Bjørn fra Silkeborg, og de kæmpede sig i mål som henholdsvis nr. 8 og 9. Sidste optræden ved dette DM var nu K2 Mix, hvor vi havde tre både med i finalen bestående af Ella – Viktor, Elise – Magnus samt Vigga – Theodor. Alle roede de sidste kræfter ud af armene og kæmpede med alt hvad det havde, men i slutspurten blev Ella og Viktor desværre henvist til 4. pladsen, Elise og Magnus blev nr. 7 og Vigga og Theodor blev nr. 9, godt kæmpet alle mand.

Nu sidder jeg så tilbage som træner og kikker på alle de resultater, vores unge roere har opnået her ved dette DM, og jeg må bare sige, at jeg er en SUPER STOLT træner. VI GJORDE DET SGU – alle målsætninger er sprængt, både når det gælder medaljer og personlige rekorder. Lyngby Kanoklub er igen kommet på landkortet, og jeg er sikker på, vores roere bliver farlige for konkurrenterne til næst år. Nu skal vores skønne roere snart have en velfortjent pause, og så starter vintertræningen langsomt op. Jeg er sikker på, alle har blod

på tanden til at give den max gas hen over vinteren både på vægt- og ergometerrummet, så vi kan komme endnu stærkere tilbage, når sæsonen 2027 går i gang.

Til slut en lille opdatering på de medaljer vi kom hjem med:

Guld 1 stk. Sølv 3 stk.
Bronze 3 stk.

*De bedste hilsner fra en MEGET, MEGET stolt træner,
Yvonne.*

Vi havde også vores seniorer med til DM, men hvis vi skal skrive for hvert løb de vandt, eller fik sølv/bronze får jeg problemer pladsen i Padlen, derfor:

Rasmus B. Knudsen	K1 Senior 200 meter, Danmarksmeester K2 Senior 200 meter, Danmarksmeester K4 Senior 500 meter, Danmarksmeester
Philip B. Knudsen	K2 Senior 1000 meter, Danmarksmeester K4 Senior 500 meter, Danmarksmeester K2 Senior Mix 500 meter, Danmarksmeester
Simon Schuldt Hein	K2 Senior 500 meter, Danmarksmeester K4 Senior 500 meter, Danmarksmeester
Frederikke Hauge Mørcke	Dame K1 200 meter, Danmarksmeester Dame K2 200 meter, Danmarksmeester Dame K2 500 meter, Danmarksmeester Dame K4 500 meter, Danmarksmeester
Victor Gairy Aasmul	K2 Senior 200 meter, Danmarksmeester K4 Senior 500 meter, Danmarksmeester



Det bedste var fællesskabet

Til DM i Silkeborg havde Lyngby Kanoklub et stort telt, hvor vi hang ud mellem løbene. Vi var én U12-roer, syv U14-roere, to U16-roere og alle eliteroerne afsted, så der var altid nogen at snakke med.

I teltet var der rigtig hyggeligt. Vi sad og snakkede på kryds og tværs, grinede og fortalte om vores løb. Der var også masser af lækre snacks, kager, frugt og andre gode ting, som gjorde det ekstra hyggeligt at være samlet.

Vores forældre var mega-seje og sørgede for lækker frokost hele weekenden. Når vi ikke selv skulle ro, stod vi langs banen og heppede på vores

holdkammerater. Uanset om man vandt eller ej, var der altid nogen, der bakkede én op. Vores trænere, Jesper, Yvonne og Nicolai, havde travlt, for de skulle have styr på bådene til vores mange løb, samtidig med at de heppede på os. Man kunne altid høre Yvonne på sidelinjen, når man roede! De er alle tre søde og gode trænere. Det bedste ved weekenden var næsten fællesskabet. Vi hyggede os sammen og havde en masse sjove oplevelser. Det gjorde DM til en rigtig fed weekend.

Elise



Mit første DM i kajak

I starten var jeg nevøs og spændt. Jeg havde aldrig været til konkurrence i kajak før. Men jeg fik god hjælp fra Jesper til opvarmning og gode tips til selve løbet. Det blæste og regnede meget (søndag skinnede solen).

Det var sjovt, og jeg lærte meget af at se de andre dygtige kajakroere fra klubben. Jeg kom på en femteplads i både 200m og 1250m-løbet og i finalen i 500 m. Jeg håber, jeg kommer til DM igen.

Ivan U12



LK-elites sommer - sådan husker Rasmus B. Knudsen den:

World Cup – Montreal

Over Atlanten med kajakken

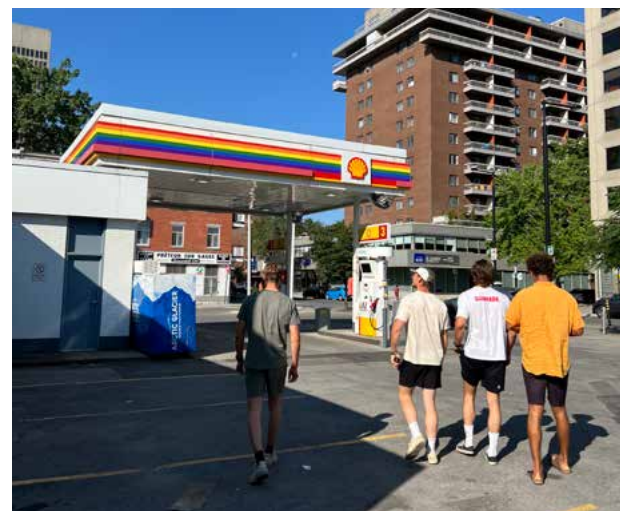
Nu er det godt nok lidt tid siden, vi – Frederikke, Simon, Victor og Rasmus – var i Montreal i Canada for at ro årets tredje World Cup. Men derfor fortjener dette stævne selvfølgelig stadig en plads i vores kære Padlen.

Det er altid lidt specielt at skulle ro et stævne på et andet kontinent – ikke mindst rent logistisk. Heldigvis har kajaklandsholdet i mange år været på træningslejr i Florida, og derfor har vi efterhånden et helt setup og et

mindre bådager i Clermont.

Det betyder også, at alle os på landsholdet har både stående i Florida. Disse blev fragtet af DKF på en båd-trailer, som vi også har stående i Florida, hele vejen til Montreal – med et lille stop i Halifax ugen inden, hvor der blev afholdt Junior- og U23-VM.

Det var ret meget luksus, for det betød, at vi havde både til rådighed, som vi kendte og havde roet i før. En logistisk hovedpine mindre.



Velkommen til "The Village"

Vi boede i, hvad man nok godt kan kalde en lidt speciel del af Montreal. Det vidste vi selvfølgelig ikke, da hus og hotel blev bestilt, men ved ankomsten blev vi nok alle en smule forbavsede over, hvor mange regnbuer der var malet overalt. Samtidig var der en meget synlig social slagside i området. Der var mange hjemløse og mennesker med et tydeligt stofmisbrug, og nogle syntes mindst talt at befinde sig i et helt andet univers. Det var lidt af en kontrast til det Montreal, vi havde forestillet os hjemmefra. Jeg (Rasmus) har fra min tid i Finland en ven ved navn Sam, som jeg boede sammen med dengang. Sam er fra Montreal, og selvfølgelig skulle vi mødes, nu hvor jeg var i byen –

halvandet år efter vi sidst havde set hinanden.

Sam kunne så fortælle os, at vi var havnet i det område, der kaldes "The Village". Det er kendt som Montreals LGBTQ+-kvarter, men samtidig var der også mange hjemløse og stofmisbrugere i gadebilledet. Det gav nogle ret specielle oplevelser. Folk må selvfølgelig klæde sig og udtrykke sig præcis, som de har lyst til, men kombinationen af et meget farverigt socialt udtryk i bydelen og mennesker, der tydeligvis havde det rigtig skidt, gjorde området til noget helt andet end den normale World Cup-kulisse. På nogle gåture kunne man oprigtigt komme i tvivl om, hvorvidt personen, der lå helt stille på fortovet med en

kanyle i armen, bare sov eller var død. Samtidig med det, var det ikke unormalt at høre diverse skrig, så man tænkte, at folk så dæmoner omkring sig... ja, jeg ved faktisk ikke helt, hvordan det skal beskrives med ord. Det var en oplevelse.

Hvis man har set TV-serien The Walking Dead, kan jeg fortælle, at dele af området til tider gav lidt samme fornemmelse.

Victor, Mads og jeg gik eksempelvis gennem en park en eftermiddag. Her var der slået telte op overalt af hjemløse, og på en bænk midt i solen sad/lå en kvinde faldet helt bagover. Hun var meget tynd, helt bleg i huden og fuldstændig slap i kroppen. Arme og ben hang ned langs siden, og hovedet var bøjet helt bagover. Sådan lå hun bare på bænken midt i solen – i mere end 30 graders varme og med et UV-indeks på otte. Det var et syn, der satte sig fast.

Kajak giver oplevelser – på godt og ondt

Det er jo også dét, kajakken kan give af oplevelser: Man rejser verden rundt og får lov til at opleve andre lande og kulturer.

Spøg til side, så var Montreal faktisk en rigtig flot og fed by. Og det er ret fantastisk, at kajakken kan bringe én steder hen i verden, man ellers måske aldrig var kommet – og i mit tilfælde samtidig give muligheden for at mødes med en gammel ven igen.

Nå ja, vi skulle også ro kajak

Resultatmæssigt gik Montreal også godt. Herre-K4'eren med Victor og Simon blev nummer syv, Frederikke tog medalje på K1 200 meter, og jeg selv vandt C-finalen på K1 500 meter. Så alt i alt en god tur på mange parametre – både på og uden for vandet.



VM 2026 Poznan Polen

Første stop: Pusiano

VM 2026 startede med, at vi LK-roere (Frederikke, Simon, Victor og Rasmus) drog til Pusiano i Italien på 14 dages VM-træningslejr.

Pusiano viste sig fra sin bedst mulige side med fladt vand alle dage – bortset fra ÉN dag. Klubben, vi befandt os hos, var meget lille. Faktisk svarede hele klubben cirka til vores stue i LK. Det var så inklusiv herre- og dameomklædning samt vægttræning, så ja – meget småt. Til gengæld fejlede søen absolut ingenting. Den var otte kilometer hele vejen rundt og havde både 2 km-baner og eksklusive 1 km-kajak-baner.

Vejret var også fantastisk. Jeg kan



oplyse, at jeg selv (Rasmus) havde 14 dage, hvor jeg ikke brugte en eneste rotrøje. Nej, det var sgu bar mave hver dag. (Med solcreme! Bare rolig).

Det var fantastisk og egentlig helt perfekt til formålet med en VM-træningslejr. Her handler det nemlig om at blive friskere og friskere frem mod VM. Træningsmængden bliver mindre, træningen bliver lettere, og derfor har vi heller ikke brug for det helt store vægttræningssetup, som vi normalt ville have brugt.

På en almindelig træningslejr havde vi nok manglet en del. Til en VM-træningslejr var det næsten perfekt.

Den italienske varme havde dog en bagside

Der var dog én – desværre ret stor – ulempe.

På hotellet kunne vi ikke rigtig få airconditionen langt nok ned i temperatur. Det var vi en del, der havde det lidt hårdt med, specielt Frederikke og jeg. Og det er desværre et ret stort minus, når hele pointen med lejren netop er, at man skal restituere ordentligt og blive frisk frem mod VM. Madmæssigt kunne vi til gengæld absolut ikke klage.

Vi spiste på en lokal restaurant, hvor fantastiske Giulio lavede mad til os hver dag. Giulio ejer restauranten og har et ret godt kendskab til kajak-sporten. Han har blandt andet lavet mad til det newzealandske kajaklandshold under OL i 2024, og han har sågar en helt specifik kajaklounge i sin restaurant.

Og maden var fantastisk.

Normalt kan man godt nå at blive træt af at spise de samme kombinationer af pasta og protein på en træningslejr. Men Giulio formåede hver dag at lave nye retter med alt det essentielle, vi havde brug for. Så man blev sgu aldrig træt af pasta – selvom man fik det to gange om dagen. Hver dag.

Nok om Italien – videre til VM

Nå, nok om Pusiano. Videre til det, vi egentlig var kommet for: VM.

VM blev i år afholdt i Poznan i Polen – et velkendt sted for os kajakroere, på godt og ondt.

Resultatmæssigt plejer vi egentlig altid at klare os okay i Poznan. Til gengæld er stedet også kendt for at være lettere utilregneligt vejrmæssigt. Og med "lettere utilregneligt" mener jeg selvfølgelig regn, blæst og til tider noget, der føles som orkan.

I år var ingen undtagelse. Men som I ved: I regn og slud tager kajakroeren ud.

Verdens hurtigste kvinde – men stadig ikke hurtigere end mig

Og det gik nu egentlig meget godt. Specielt for Frederikkes vedkommende.

Hun kan nu kalde sig den hurtigste kvinde i verden over 200 meter.

Heldigvis – for mit vedkommende – nåede hun aldrig at ro hurtigere end mig (Rasmus).

Jeg vandt selv C-finalen på K1 200 meter, hvilket egentlig var meget fint taget i betragtning af, at jeg hele sæsonen primært har trænet mod 500 og 1000 meter.

Så den interne ære er indtil videre bevaret.

En fjer faldt af K4'eren

Herre-K4'eren med Victor og Simon roede nærmest flyvende elegant gennem indledende løb og semifinaler. Desværre faldt der lige en fjer af båden i finalen.

Jeg tror, jeg taler på alles vegne, når jeg siger, at vi nok havde håbet på sæsonens bedste resultat i netop den finale. Men løbet spillede ikke 100 procent, og drengene endte på en stadig meget flot – og vigtig – 9. plads med henblik på de OL-point, der skal hentes hjem.

Det er nemlig sådan, at VM tæller 1,5 gange i OL-stillingen. Så hvis der er ét sted, man helst ikke vil have en dårlig dag, er det til VM.

Derfor var det selvfølgelig lidt ærgerligt, at drengene ikke fik den finale, de havde håbet på. Men det er stadig ekstremt flot – og vigtigt – at de kommer så godt roende med i finalen og får værdifulde point med hjem.

VM var en succes – og så kom efterfesten

Sammenlagt vil jeg sige, at VM var en succes for alle parter af LK's trup. Og efterfesten fik heller ikke for lidt. De fornuftige tog selvfølgelig hjem efter spisning og en enkelt drink. Men rygter siger, at enkelte roere også fik vist LK frem senere på aftenen.

Faktisk går der historier om, at en unavngiven LK-roer skulle have fået tømt pengepungen efter køb af omkring 225 små 4 cl glas lækker æblejuice.

Ja, det er selvfølgelig lidt mærkeligt, at man i Polen vælger at servere æblejuice i 4 cl glas. Men sådan er der så meget. Hvem denne LK-roer var, vides ikke.

Dette var blot et rygte, som gik blandt flere af de internationale roere morgenen efter. Men vedkommende skulle efter sigende have lavet en mindre matematisk fejl undervejs og glemt, at valutakursen skulle ganges med 1,7 og ikke 0,7.

En beklagelig fejl selvfølgelig. Stakels person. Men det siges, at det var en god aften/nat.





LK's Fantastic Four - Phillip, Simon, Victor og Rasmus. Foto John Mortensen

DM 2026

Fra VM direkte hjem til den danske modvind

Ja, vi var jo knap nok kommet hjem fra VM, før vi igen skulle ligge på banerne – denne gang til årets DM.

Lyngby havde hele ungdomsafdelingen repræsenteret i både U12 og U14, og de gjorde det fantastisk. Der blev leveret medaljer, A-finaler og personlige rekorder i en modvind, der føltes som en mindre naturkatastrofe. Når herre K2 1.000 meter bliver vundet i tiden 4:05, så er der modvind. Sådan rigtig modvind.

Kæmpe cadeau til ungdomsafdelingen for deres gode indsats med træningen gennem hele året. Det gav pote!

Samtidig skal der lyde et kæmpe tak til Nicolai, som var LK's holdleder. Han hjalp de unge med alt det praktiske omkring stævnet, løbene, opvarmning osv. Det fortjener også stor anerkendelse.

Et beskedent og ydmygt herrehold ankommer

På seniorsiden var vi selvfølgelig repræsenteret med klassikerne: Frederikke hos damerne og så selvfølgelig det legendariske, ultra-dominerende, helt fantastiske, modellækre og på alle måder meget ydmyge herrehold bestående af Victor, Simon, Philip, Johan og – sidst,

men bestemt ikke mindst – langt, bølget surfer-dude-hår Rasmus Knudsen!

Et hold, der som altid lod resultaterne tale for sig selv. Og hvis resultaterne ikke var gode nok, kunne vi jo altid selv tale lidt højere.

Næsten ikke et podie uden en Lyngby-roer

På herresiden var der faktisk kun ét podie, som ikke bestod af minimum én Lyngby-roer. Det var desværre K1 5.000 meter.

Men Mads Brandt blev 3'er, og han er jo lidt LK, så den tager vi med. Reglerne for, hvornår man må tage æren for andre klubbers roere, er alligevel ikke helt tydelige.

Ellers gjorde herrerne det rigtig godt målt over alle distancer. Vi kom hjem med fem danske mesterskabstitler ud af ni mulige.

Philip tog titlen på K2 1.000 meter, Simon på K2 500 meter, Victor på K2 200 meter og Rasmus på både K1 og K2 200 meter.

Og tilsammen udgør fire af disse pragteksemplarer jo også LK's Fantastic Four, som vi kalder dem. Nej, det navn har vi ikke selv fundet på, det blev givet til os.

Synes vi det er for meget? Nej, for vi vinder jo.

Fantastic Four møder deres kryptonit

Fantastic Four har været dominerende på 4 x K1 200 meter-stafetten de seneste fire år. Desværre blev 2026 året, hvor denne streak skulle ende.

For nu.

Drengene var ellers klar og opsatte på at tage den femte sejr i træk, men forholdene var mildest talt vanskelige: 10 m/s middelvind med vindstød på omkring 18 m/s.

Det er på det tidspunkt, hvor man ikke længere helt ved, om man deltager i et kajakløb, har tilmeldt sig et ocean race eller man bare forsøger at overleve en mindre dansk efterårsstorm.

Og måske – måske – fik den største konkurrent, hjemmeholdet fra Silkeborg, også en lille hjælpende hånd af, at starteren var fra egnen... Redaktionen fremsætter naturligvis ingen anklager. Redaktionen konstaterer bare.

Om ikke andet lykkedes det desværre ikke drengene at gøre det for femte år i træk. Vi kæmpede hårdt med vinden men må også sande, at skiftene og turene ikke sad helt i skabet. Silkeborg trak til sidst fra og tog sejren, mens LK dog var sikkert på 2. pladsen.

Streaken var slut. Fantastic Four var besejret. Der var mørke over Lyngby. I hvert fald indtil næste morgen.

Hævn serveres bedst i en K4

Hævn serveres bedst i en K4
For dagen efter skulle K4 500 meter-titlen forsvares. Og her var planen ganske klar:

Vi skulle ikke bare vinde. De andre skulle smadres.

En kær forælder spurgte Simon inden løbet, om vi ville vinde. Svaret kom prompte:

"JA, det skal vi." Ikke så meget analyse. Ikke så mange nuancer. Bare en klar melding fra manden.

Og som sagt, så gjort. Det blev nok den rytmemæssigt bedste K4 500 meter, vi har leveret gennem vores nu fem år lange DM-streak. Vi roede sikkert over målstregen med omkring en K4-længde ned til Hellerup på 2. pladsen, mens Silkeborg blev henvist til 3. pladsen.

Orden var genoprettet. Solen skinnede igen over Lyngby. Fantastic Four levede. Og vigtigst af alt: Håneretten mellem Silkeborg og Lyngby blev udlignet efter det smertefulde nederlag på stafetten.

Og så er der Johan...

Dermed blev det den femte DM-titel til LK og mandskabet Rasmus, Victor, Simon og Philip, som samtidig nu har vundet denne distance fem år i træk. Og her skal jeg måske lige beklage over for vores alles kære Johan. Han er jo en fantastisk supporter og nok



den af os, der er bedst til at trash-talke de andre klubber på LK's vegne. For sjov, selvfølgelig. Næsten altid. Og Johan: Hvis Fantastic Four kunne have været fem personer, så havde du selvfølgelig været med i klubben ;) Men nu er four jo desværre det engelske ord for fire, og selv redaktionen har sine matematiske begrænsninger.

Til gengæld har du den yderst fornemme rolle som Number 1 Supporter, og den rolle udfylder du både fornemt og værdsat.

Nogen skal jo også holde de andre klubber mentalt beskæftiget, mens vi andre ror.

Frederikke må nok også hellere få lidt

Nå ja, Frederikke var der også

spalteplads. Ellers tror hun bare, at jeg ikke kan lide hende ;) Hun gjorde det sgu også ganske hæderligt. Og med "ganske hæderligt" mener jeg selvfølgelig, at hun blev dansk

mester på den forventelige K1 200 meter, men tog også titlerne på K2 200 meter, K2 500 meter samt K4 500 meter.

Fire danske mesterskaber, bum bum du. Det må trods alt betegnes som et mere end godkendt DM fra Frederikkes side.

Desværre glippede podiet på K1 500 meter, hvor det blev til en bittersød 4. plads, som jeg ved, Frederikke ikke var helt tilfreds med. Men man kan jo åbenbart ikke vinde det hele. Selvom Frederikke efterhånden gør et ihærdigt forsøg.

Motorproblemer på Mix K2

På Mix K2 500 meter var LK også

Motorproblemer på Mix K2

repræsenteret med Frederikke og Rasmus sammen som konstellation, samt Philip og hans kæreste Emily fra Silkeborg. Begge mandskaber gjorde det godt og endte på podiet som henholdsvis nummer to og tre. Hvilket mandskab der blev hvad, kan redaktionen dog ikke lige huske. Meget beklageligt. Det siges dog, at de to både lå side om side de første 400 meter.

Men på de sidste 100 meter fik Frederikke desværre alvorlige motorproblemer. Motoren bag hende begyndte pludselig at skranke gevaldigt, mens det til gengæld så ud til, at Philip havde husket at fylde lidt mere olie på sin.

En teknisk detalje, naturligvis. Redaktionen ønsker ikke at placere skyld. Særligt ikke når redaktionen muligvis selv sad i den defekte motor.

LK for altid

Alt i alt blev det et mere end godkendt DM for LK – hele vejen fra ungdomsroerne til seniorerne. Der blev vundet medaljer, sat personlige rekorder, kæmpet mod vindstyrker, som burde have udløst en kommunal beredskabsmeddelelse, tabt en historisk stafet, genoprettet æren i K4'eren, vundet danske mesterskaber og konstateret mindst ét alvorligt motorproblem.

Med andre ord: Et ganske normalt DM for Lyngby Kanoklub.

LK for altid!





Bålpladsen er klar

Med støtte fra Friluftsrådet har vi nu færdiggjort klubbens nye bålplads.

Projektet er skabt som et læringsrum for børn og unge – et sted, hvor aktiviteter, natur og fællesskab kan fortsætte på land, også på de dage og årstider, hvor vejret ikke indbyder til roning.

Her kan de unge eksempelvis samles om bålet, lave kakao eller suppe og bruge området som en del af klubbens aktiviteter. Samtidig er bålpladsen for alle klubbens medlemmer – til en kop kaffe efter en tur, mad over bål eller fælles klubaktiviteter.

Pladsen har fået nye bænke, to bålfade med forskelligt udstyr, sejl

til overdækning og en solcelledrevet lyskæde, så området også kan bruges, når dagene bliver kortere. Sejl og udstyr opbevares i pagajskuret og er nemt at tage frem og sætte på plads igen.

Ved bålpladsen er der opsat et sikkerhedsskilt med de vigtigste regler for brug af ild samt en vejledning til bålfade og udstyr. Her fremgår det blandt andet, at unge under 18 år kun må bruge bålfadene sammen med en voksen. Vejledningen giver samtidig et hurtigt overblik over udstyret, og hvordan det bruges og afleveres efter brug.

Undervejs bød arbejdet på lidt af hvert. Thomas måtte en tur hjem efter vinkelsliberen, da der dukkede

gamle jernplader op under jorden, og Pia gravede 70 cm dybe huller, som om hun aldrig havde lavet andet. Der blev med andre ord lagt både timer og kræfter i projektet. En stor tak til Pia og Thomas, som er blandt de forældre, der er blevet frigivet i år. Deres indsats, gåpåmod og gode idéer har været afgørende for, at bålpladsen er blevet det sted, den er i dag.

Nu er rammerne på plads – til de unge, til de voksne og til fællesskabet på tværs i klubben.

Iben Saugmann



Hygge- snakke- spille- aftenerne er tilbage

Kære alle.

Så er efteråret på vej. Det er tid til indendørs hyggetid.

Jeg vil starte strikke- hygge- snakke- spilleaftenerne op igen.

Den første aften er mandag den 5. oktober kl. 18.30 til 21.00.

Det foregår den første mandag i måneden, så de næste datoer er d. 2. nov., 7. dec., 4. jan., 1. feb., 1. marts og 5. april.

Jeg glæder mig til at se så

mange som muligt og hygge med jer.

Der er altid boller eller kage sammen med kaffe/the til arrangementet.

Marianne

Aktivitetsudvalget





Godt initiativ

Cirkelroning
Holte Roklub
Nicolai Mørcke
Ungdomsroerne i Lyngby Kanoklub
Maratonroerne

Holte Roklub inviterede alle klubberne i Danmark til en torsdagsaften-roning på Vejle Sø, hvor udgangspunktet var cirkelroning.

Alle løb skulle foregå i toerkajakker, og alle klasserne for ungdom var opdelt, så mandskabet bestod af en ung og en erfaren roer. Alle skulle to gange rundt i Vejle Sø, indtil det afgørende pointløb over 5000 meter med trompetfanfare blev sat i gang ved starten, og endte ved målstregen efter otte minutter.

Dette gav publikum sjove oplevelser, og de smarte mandskaber stoppede op lige før målstregen, før de første 8 minutter var gået, idet det også gav point.

Under dette løb, hvor Philip sad sammen med Elisa, kunne man tydeligt se, at Philip gik efter pointene, han er snedig, når det drejer sig om at ro uden om bøjen, for derefter at ro om igen inden om bøjen.

Dog gik det ene LK-mandskab efter at vinde på hurtigste tid på de 5000 meter, det var Johan Vedel og LKs "The Coming man" Rasmus, og modstanderne var Holtebåden med Torsten Trandum (tidligere verdensmester og deltager ved OL) og en ungdomsroer fra Holte.

Holtebåden var forrest det meste af de 5000 meter, men da der manglede 150 meter, satte LK båden op i et højere gear og var en ½ længde foran, da de passerede målstregen.

Den mest vindende ungdomsroer fra LK var Rasmus, udover at vinde med Vedel, var han også først over stregen med Ella.

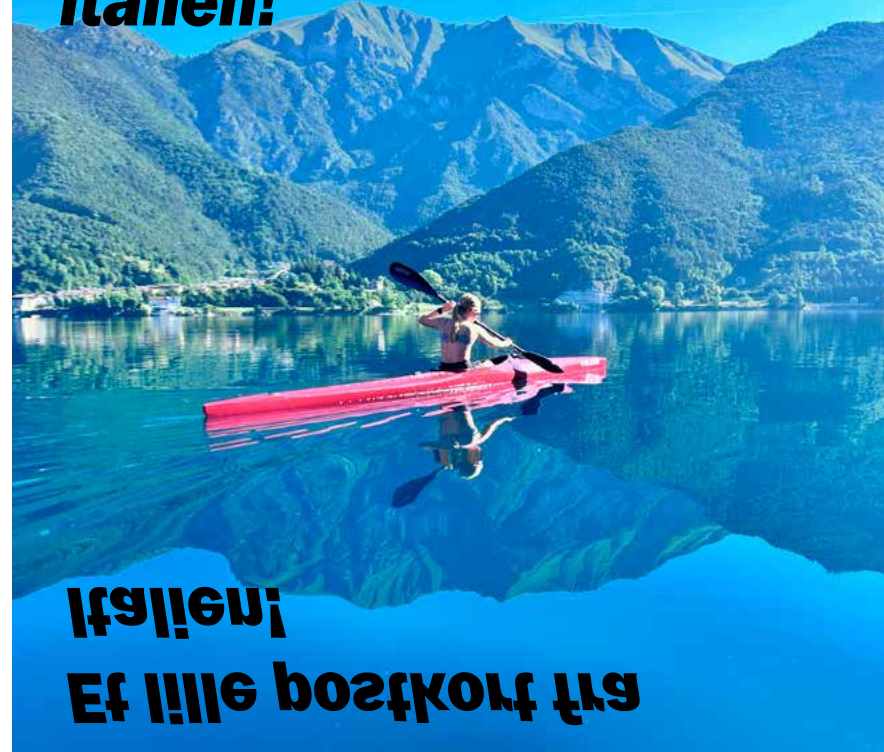
Det var mørkt inden succesholdet fra LK fik lagt toerkajakkerne på plads, men alle havde haft en forrygende eftermiddag og aften, og alle var enige om, at kom der en tilsvarende invitation, ville de tilmelde sig.

Ud over tørnen med alt det praktiske, deltog Nicolai også i racet bl.a. sammen med Theodor. Godt initiativ Nicolai!

Jeg har ikke den endelige resultatliste, men LK blev en flot to'er.

Thomas G.

Et lille postkort fra Italien!



Jeg vil gerne fortælle om min lidt anderledes sommerferie ved Ledro-søen i Norditalien. Jeg fik lov af mine forældre til at tage min kajak med på ferie.

Og så måtte vi til at undersøge mulighederne for sprintbaner i Norditalien. Her fandt vi en sø der lå 600m oppe i bjergene med det mest fantastiske krystallklare 24 grader

varme vand. Der er ikke så turistet, som ved de andre store søer i Norditalien, området er for aktive mennesker, der vil cykle, hike i bjergene, ro, sejle eller svømme i det dejlige vand.

Turen til Italien var lang, men da jeg kunne begynde at se bjergene, vidste jeg, at der ikke var langt igen. Da vi ankom til Ledro, kørte vi forbi

en tjekkisk lejr af kaproere, der alle kiggede på bilen, og man kunne se, de var interesseret i hvilke båd, jeg havde med, og hvem der kom ud af bilen.

Efter fem minutter på stranden havde vi hilst på en tidligere professionel kajakroer og hans datter på 13 år, som han var i gang med at træne. De var så søde at inviterer mig med til deres træninger på vandet med hele holdet senere på dagen. Men de var mange, og jeg blev måske lidt genert, så jeg kikkede bare på, da de trænede. Det ærgrer jeg mig måske lidt over nu. At få lov til at træne i så varmt og klart vand var en kæmpe oplevelse. Jeg fik lavet mange balanceøvelser, da det var dejligt at falde i det varme, klare vand.

Bjergene gør, at der næsten ingen

vind er om morgenen, og det var flot at se solen stå op over bjergene, og vi havde søen helt for os selv.

Efter et par dage hørte vi på stedet, hvor vi boede, at dem fra kajak-klubben i Molina Ledro havde set den lille pige, der trænede på sprintbane tidligt om morgenen.

Jeg følte mig meget velkommen på søen, alle hilste og vidste jeg var pigen fra Danmark i den røde båd. Det har været en kæmpe oplevelse, og jeg håber, jeg får mange flere oplevelser med min kajak i udlandet i fremtiden, det er en stor drøm for mig.

Men nu er jeg bare glad for at være tilbage på Lyngby Sø hos alle mine venner.

*De bedste sommerhilsner fra
Ella Kyed*



Når vandet bliver koldt

og stegt flæsk, æbleskiver og gløgg truer med at lægge sig på indersiden af dine blodkar

Vil I have det sjovt med god cardio-træning, når søerne ikke længere frister med ture til efteråret, så glem ikke, at vi har et fantastisk kajakergometerloft. Jeg ved, nogen synes, det er forfærdelig kedeligt at sidde og ro kajak på en pind uden vand. Ja, det syntes jeg også engang. Egentlig synes jeg det sommetider stadigvæk. Det kommer an på, hvordan jeg bærer mig ad. Hvis jeg bare sidder og ror og glori ud i luften og ønsker at de 10 min. eller 2 km jeg havde sat mig for, snart var overstået, ja så er det kedeligt og en sur pligt.

For at gøre livet lidt sjovere og din krop lidt mere tilfreds kan du lave intervaltræning. Sæt din hastighed og intervaller, efter hvad du formår, og kørs efter et program. Både Rasmus og Johan har lavet gode træningsprogrammer og alle vores eliteroere og trænere vil gerne hjælpe dig til noget fornuftigt. Jeanette og Yvonne Knudsen vil også altid gerne hjælpe med råd og vejledning, og alle vil gerne vise, hvordan man indstiller ergometrene. Det er skønt at opleve, man kan forbedre sine kræfter og kondition: Man kan se, at man bliver hurtigere på intervallerne. Måske puster man

ikke så meget, når man går op ad trapperne og Geels Bakke er ikke mere en pestilens på cykel, men bare noget man cykler opad. Måske sover man lidt bedre om natten. Find en makker der også gerne vil træne. For nogen af os gør det livet på loftet lidt sjovere. Man kan holde hinanden i gang, man kan have en snak imellem intervallerne. Man kan fx lave stafet-lege, to hold med fem roere, der skiftes til at ro 200 m 5 gange, altså tusind meter hver. Vinderen er det hold, der bliver hurtigst færdig. Jeg så det til DM i kajakergometer i Gladsaxe i januar, og det var vildt underholdende. Man kan jo også lave mindre hold.

Når alt det så er sagt, så håber jeg, der er mange, også oppe i alderen, der vil stille op til DM i kajakergometer i masterklassen til januar. For lige kort at forklare det: Er du 36 år kommer du i gruppe med 35 -39-årige. Er du 90 år kommer du i gruppe med 90 – 94-årige. Jette Lytchke og jeg stillede op sidste år. De er noget af det sjoveste, vi begge har været med til, det kan stærkt anbefales. Ses vi så til DM eller i hvert fald på loftet? Husk at bestille tid til kajakergometer.

Hilsen

Jette Th.



Aktivitetsudvalget - **Kanal- rundfarten**

Jeg siger bare tak for en dejlig, vellykket tur til Kanalrundfarten i Nyhavn. Vejret så ikke helt godt ud til at begynde med, men vi var heldige, der kom ikke mange regndråber på os. Vi var 17 medlemmer afsted. Efter havnerundfarten havde jeg bestilt bord på Nyhavnskroen. Der var god mad og hyggelig atmosfære. Derefter drog vi hjem med metro og tog. Vi var i klubben cirka kl. 15, hvor jeg havde lavet gammeldags æblekage til en kop kaffe.

Tak til dem, der tog med på turen.

Marianne

Aktivitetsudvalget



Har I hørt,

At Et verdensmesterskab ikke "bare" er et verdensmesterskab, for deserten kommer straks derefter, det kan Frederikke allerede mærke, hun troede danmarksmesterskaberne var hendes sidste løb i år, men så kom der lige en invitation fra Kina.

At Philip stadig kikker langt efter den 15. oktober, hvor han skal forsøge at blive verdensmester i ener- og toerkajak, som for første gang bliver afholdt i Brasilien.
Toerkajakken bliver med mange gange verdensmester Mads Brandt Pedersen fra Silkeborg.

At Alle LKere sidder allerede nu og krydser fingre for, at Philip får et, måske to verdensmesterskaber med hjem, de vil pynte i præmieskabet :).

At Billedet fra DM, kun er et "øjebliksbillede", idet han håber, at der kommer en artikel direkte fra Silkeborg Langsø.

At Måske skal Philip allerede nu forvente, at der er en hel ny og færdig bro, når han kommer hjem fra Brasilien.
Lyngby-Taarbæk Kommune har lovet at udskifte broen her i det tidlige efterår.

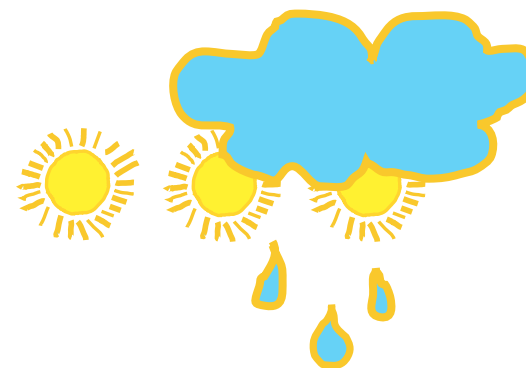
At Anders Sørensen har accepteret, at det med at stå op klokken 6.00 om morgenen for at køre på arbejde er slut.
Alderen har indhentet ham, og det skal LK være glad for, han har nemlig lovet at slibe bordet ude på terrassen ned, så det igen står flot som et teaktræsbord.

At Samme Anders Sørensen også gerne ville til stævne i Jylland, og han valgte det lange 45 kilometer Tour de Gudenå. Desværre har vi ikke

modtaget noget om placeringen, eller om han er kommet i mål, her hvor Padlen har deadline.

At A-kasserne snart stiller en bod op i LK, så de arbejdsløse bare kan melde sig her. Så slipper de for, at de hver dag skal melde sig, samt en gang om ugen sende ansøgninger om arbejdet, dette er nemlig til rådighed i LK – dog ulønnet.

At LKs seniorroere blev ved til sidste løb til DM i Silkeborg, hvor der var 37 tilmeldte, det var til 5000 meter.
De delte pladserne hvor Philip fik 5., Johan 6., Gary 7. og Rasmus 9. pladsen, flot klarer efter så mange hårde løb over hele weekenden.



Retur ved vedvarende adresseændring



POST

PP

DANMARK



Fra DM i Silkeborg. Foto John Mortensen

Deadline for stof til næste udgave af Padlen
5. november 2026

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

LYNGBY KANOKLUB

Adresse:

E-mail:

Hjemmeside:

Telefoner:

Rustenborgvej 19, 2800 Kgs. Lyngby

mail@lyngbykanoklub.dk

www.lyngby-kanoklub.dk

22 10 13 00

Kontingentindbetalinger:

Andre indbetalinger:

Danske Bank, reg. nr. 1551 konto 60005249

Danske Bank, reg. nr. 1551 konto 1022237