

Velkommen til Holte Roklub

Kajakskole



Denne introduktion beskriver, hvad vi kan tilbyde på kajakskolen og indeholder vigtig information for at du får en god start på vandet.

Holte Roklub og kajakinstruktørerne glæder sig til at tage imod dig :)

Praktiske oplysninger

Det skal du medbringe:

- Skiftetøj alt efter vejret - medbring gerne flere sæt tørt tøj
- Generelt gælder at rotøj = løbetøj. T-shirt og shorts eller langærmet og lange træningsbukser. Gerne en let regn-/vindjakke.
- Du skal ikke bruge sko, men det er en god idé at anskaffe sig et par neopren sko eller lignende.
- Evt. en kasket eller anden hovedbeklædning.
- Evt. våddragt, hvis man er lidt kuldsær
- Solcreme, alt efter vejr.
- Godt humør :)

Roklubben har svømmeveste til alle.

Kajakbutikker:

Idéer til indkøb af bl.a. neoprensko, svømmevest og våddragt:

- Kajakbutikken Herlev: <https://kajak.dk/>
- Kajakcenter: <https://www.kanokajakcenter.dk/>
- Harald Nyborg: <https://www.harald-nyborg.dk/>
- Biltema: <https://www.biltema.dk/>

NB! Hvis du køber din egen svømmevest, skal den være CE-mærket.



Formål med undervisningen

- Formålet er at lære dig at ro kajak
- Behandle materiellet pænt
- Sikkerhed på vandet
- Bruge klubben og de muligheder den har

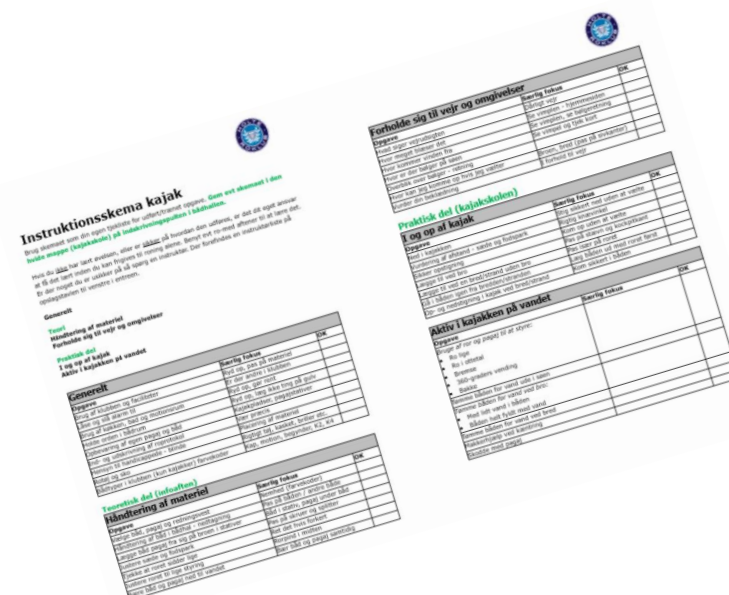
Undervisningsplan - generelt

Vi optager i alt ca. 40 elever - fordelt på 4 hold med 8-9 elever og 3 instruktører på hvert hold.

Kajakskolen forløber over flere lektionsdage fordelt på 2 weekender (2 lørdage og 2 søndage), hvor I kommer igennem de basale elementer i kajakroningen.

Desuden oprettes der et hold tirsdag aften (gennemføres hen over 6 aftener).

Det skal understreges, at I **SKAL** deltage på alle lektionsdage på kajakskolen, da alle elementer i undervisningen er vigtige og sikrer, at I får en god start på kajaksporten i vores søer og åer i området.



Hvad vil der foregå på kajakskolen

Vi skal lære jer alt fra at lave kaffe til at ro og redde andre og jer selv op i kajakken, hvis uheldet er ude.

Desuden lærer I de basale elementer der er inddelt i følgende punkter:

- Generelt (klubben og omgivelserne)
- Håndtering af materiel
- Forholde sig til vejr og omgivelser
- Komme i og op af kajakken
- Aktiv i kajakken inkl. sikkerhed

Punkterne er uddybet i "Instruktionsskema kajakroer" som vil blive fremsendt til jer.

Vi lægger vægt på:

- Sikkerhed og sund fornuft på vandet
- Ro-teknik
- Håndtering af kajak og pagajer

Det er en klub som er åben for medlemmer 24/7 alle årets dage og husk at klubben klarer sig bedst, hvis alle medlemmerne giver en hånd med når der indkaldes til fælles arbejdsopgaver i klubben.

Dette er opskriften på en god fremtid i klubben 😊

Vi har samlet lidt billeder af de elementer vi skal igennem – se senere under "Fotobilag" (side 13-17).

På YouTube kan I bl.a. se diverse videoklip omkring følgende emner:

- Teknik: <https://www.361.dk/kajakteknik---billeder-og-video>
- Makkerredning: https://youtu.be/vXYV_9GtK08
- Tømning ved bro: <https://www.youtube.com/watch?v=q5Xz0WlaTZI>

Undervisning – praktik på vandet

Praktik på vandet

- Vi forventer at du er klar (omklædt, med svømmevest, kajak og pagaj) til det aftalte starttidspunkt, så vi ikke skal vente på hinanden.
- Første dag vil der blive en del snak om klub og udstyr og derefter vil fokus være på vandet.
- Alle vores planer er naturligvis afhængige af vejret og vi vil løbende justere og omlægge ture mv.
- Alt efter vandtemperaturen vil vi planlægge, hvornår vi øver makkeredninger (at hjælpe en som er faldet i vandet, op i sin kajak igen) og lignende, da disse øvelser kræver lidt fornuftigere vandtemperaturer.

Programoplæg for kajakskole på vandet

Dag 1: lørdag • Huset • Indskrivning i roprotokol • Udskrivning i roprotokol • Kajakker • Indstilling af kajakker • Pagajer • En tur på vandet – ca. 4-6 km • Tømning af kajak	Dag 3: lørdag • Indskrivning i roprotokol • Roning 6-10 km • Teknik • Balance- og styreøvelser
Dag 2: søndag • Indskrivning i roprotokol • Roning 5-8 km • Balance- og styreøvelser • Teknik • Tømning af kajak • Udskrivning i roprotokol	Dag 4: søndag • Roning 6- 10 km • Teknik • Makkeredning • Alle elementer • Udskrivning i roprotokol

Ro-med

Alle medlemmer kan deltage.

Efter kajakskolen er der Ro-med hold, hvor der minimum vil være en instruktør + en hjælper til stede. Der vil være mulighed for at gennemgå alle de elementer der blev undervist i på kajakskolen. Formålet med Ro-med holdene er at give jer så meget rutine, at alle basale elementer fra kajakskolen bliver mere sikre og stabile.

Ro-med gennemføres på følgende ugedage:

- Maj 2026 - juli 2026
 - Mandag kl. 18.00 - 20.00
 - Torsdag kl. 19.00 - 21.00
- August 2026
 - Mandag kl. 18.00 – 20.00
 - **NB!** Torsdag kl. 18.00 – 20.00

Vi forventer at du som ny på kajakskolen deltager minimum 4 gange på Ro-med turene.

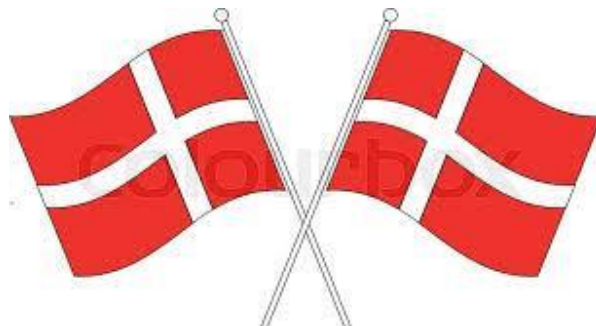
Roning "to og to"

Efter undervisning og minimum 4 gange Ro-med kan alle nye kajakroer selv ro rundt i normalt ro-farvand (Storekalv til Gabet og Vejlesø), hvis bare man minimum er 2 deltagere og en af jer har fået en nøglebrik til klubben. Her kan vi anbefale at benytte FB-siden – *"Holte Roklub"* til at aftale roture.

Frigivelse efter 100 km

Når de 100 km er roet – hvad så?

- Der arrangeres 3 aftener henover sæsonen, hvor det er muligt at komme forbi og blive frigivet.



- så modtager du et

frigivelsesdiplom til frigivelsesreceptionen.

STORT TILLYKKE – DU ER NU FRIGIVET TIL FRI RØNING

*(Instruktionen på kajakskolen omfatter
kravene til IPP-2 motionskajakroer)*



HOLTE ROKLUB

ERKLÆRER HERVED AT:

Navn _____

HAR GENNEMFØRT KAJAKSKOLEN I
HOLTE ROKLUB OG ER FRIGIVET I

TUR-KAJAK

UNDERVISNINGEN OMFATTER KRAVENE
TIL EURO PADDLE PASS - EPPs

Date _____

Instruktor _____ Kajakschef 

Holte Roklub, Frederikslundvej 42B, 2840 Holte

Kort over Furesøen



Afstand fra roklubben i kilometer:

Sejlkлубben	retur 3
Holte havn	retur 3
Vejlesø rundt	retur 4
Birkerød	retur 4
Gabet	retur 5
Lillekalv	retur 6
Det gule hus	retur 8
Høje Klint	retur 8
Frederiksdal	retur 10
Fiskebæk	retur 11
Farum sø	retur 12
Frederiksdal slusen	retur 12
Kolle Kolle	retur 15
Furesøen rundt	retur 15
Farum sø rundt	retur 18

Ture med overbæring:

Nybro	retur 16
Lyngby sø rundt	retur 20
Bagsværd Rostadion	retur 20

Dagtur med flere overbæring:

Skodsborg (Mølleåen)	25
----------------------	----

Muligheder efter frigivelse

Efter at have været på kajakskole og gennemført Ro-med og diverse små ture - så når du hurtigt omkring 100 km.

Kort sagt - på kajakskolen når du ca. 30 km, 4 gange på Ro-med ca. 35 km og så er der andre ture på ca. 35 km, hvilket giver nok til de 100 km = frigivet.

Efter frigivelse er der "fri leg" i klubben. Du kan komme og gå, når du har tid og lyst. Der er intet som at ro en god tur og bagefter sætte sig med en kop kaffe og nyde udsigten og se på de andre aktive – husk at der er fri kaffe, men du skal dog selv lave den.

Efter frigivelse er du stadig velkommen til at fortsætte på Ro-med turene.

Oplysninger vedr. klubhus m.m.

Aktiviteter igennem året i Holte Roklub

(aktivitetskalender ligger på klubbens hjemmeside)

- Vintersæson (motionsrum på 1. sal m.v.)
 - Ro-spinning (ergometer)
 - Træning på og kajakergometre
 - Vinterbadning
- Fælles vedligeholdelse af klubhus og omgivelser inkl. rengøring af klubhus m.v.
- Mulighed for deltagelse i diverse arrangementer og løb i Danmark.

Nøglebrik

- Du kan nu købe en nøglebrik, hvorefter klubben er tilgængelig 24/7.
- Søren Høyer forestår salget af nøglebrikker onsdag ca. kl. 17.30 - husk kun efter aftale (mail: sh@holte-roklub.dk eller SMS: 20 31 12 13)
- En nøglebrik koster kr. 150,-



Roprotokol i bådhal

- Ind- og udskrivning af kajak i forbindelse med vores tur på vandet
- Rostatistik, hvor I kan se hvor mange kilometer I har roet i løbet af året
- Anmeldelse af evt. skader på kajakken noteres i systemet

Motionsrum

- Motionsrum (stue) - cykler, vægte m.m.
- 1. sal - ro- og kajakergometre samt cykler m.m.

Omkklædningsrum

- Bokse for værdigenstande, hvor du selv medbringer en hængelås
- Sauna

Køkken/opholdsrum

- Mulighed for at lave kaffe og te
- Alle sørger selv for at rydde op efter sig inkl. opvask, hvis opvaskemaskinen er fyldt.

Bådhal

- Roprotokol på computere
- Bådstativer med kajakker (skole, øvede og private kajakker)

- Pagajer - klubbens pagajer (med Holte Roklubs logo) står i holdere mod søen (NB! Husk ikke at tage de private pagajer)
- Grillkul, rist m.m.

Broområde omfatter følgende

- Borde med bænke – her kan I hygge jer med klubbens andre medlemmer
- Faste bukke for kajaker
- Løse bukke for sculler og kajaker
- Bådebroer for inriggere, sculler og kajaker
- Badestige

Info om Holte Roklub

Bestyrelse

Link til hjemmesiden: <https://www.holte-roklub.dk/bestyrelsen>

Instruktører / trænere

Klubben råder over instruktører indenfor følgende bådtyper:

- Inriggere, sculler, kajak og polokajak.

Daglig drift

- I det daglige er der mange ansvarsområder der skal klares – bl.a. vedligehold af klubhus, inriggere, kajaker, scullere, IT, roprotokol, drift af køkken, kaffe, kolde drikke, grill, små indkøb, alarm, aflåsning og nøglebrikker.

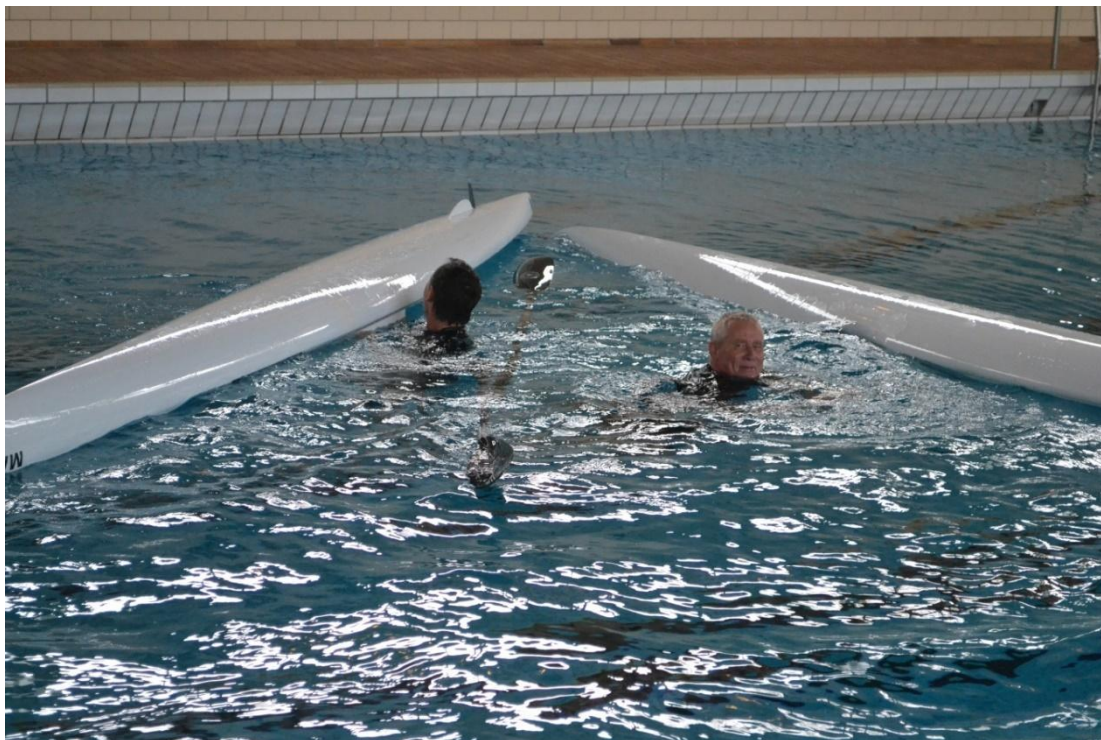
Så husk at klubben er baseret på frivilligt arbejde!

Klubbens historie - kort!

- Klubben er etableret i 1939 som roklub
- 1936 startede sejlkлубben en roafdeling. Denne løsrev sig i 1939 og dermed var Holte Roklub en realitet. Adressen var dengang Dronninggårds Alle 112.
- Efter en flytning via Vejlesø fik vi adresse lige syd for klubhuset, hvor søspejderne i dag har deres kanoer.
- I 1957 blev Holte Dameroklub indlemmet i Holte Roklub og medlemstallet i klubben var 40-50 medlemmer.
- I 1971 blev vores eksisterende klubhus taget i brug og medlemstallet var dette år ca. 70 medlemmer.
I 1975 blev der indført kajaker og i dag står vi med ca. 560 medlemmer i klubben.
- I 80'erne og 90'erne har klubbens medlemmer deltaget ved VM og OL samt et hav af DM og NM. Lige nu har vi en ungdoms kapafdeling, der viser store talenter med flotte udtagelser.

Fotobilag

Træning i svømmehal



At komme ned og op i kajakken



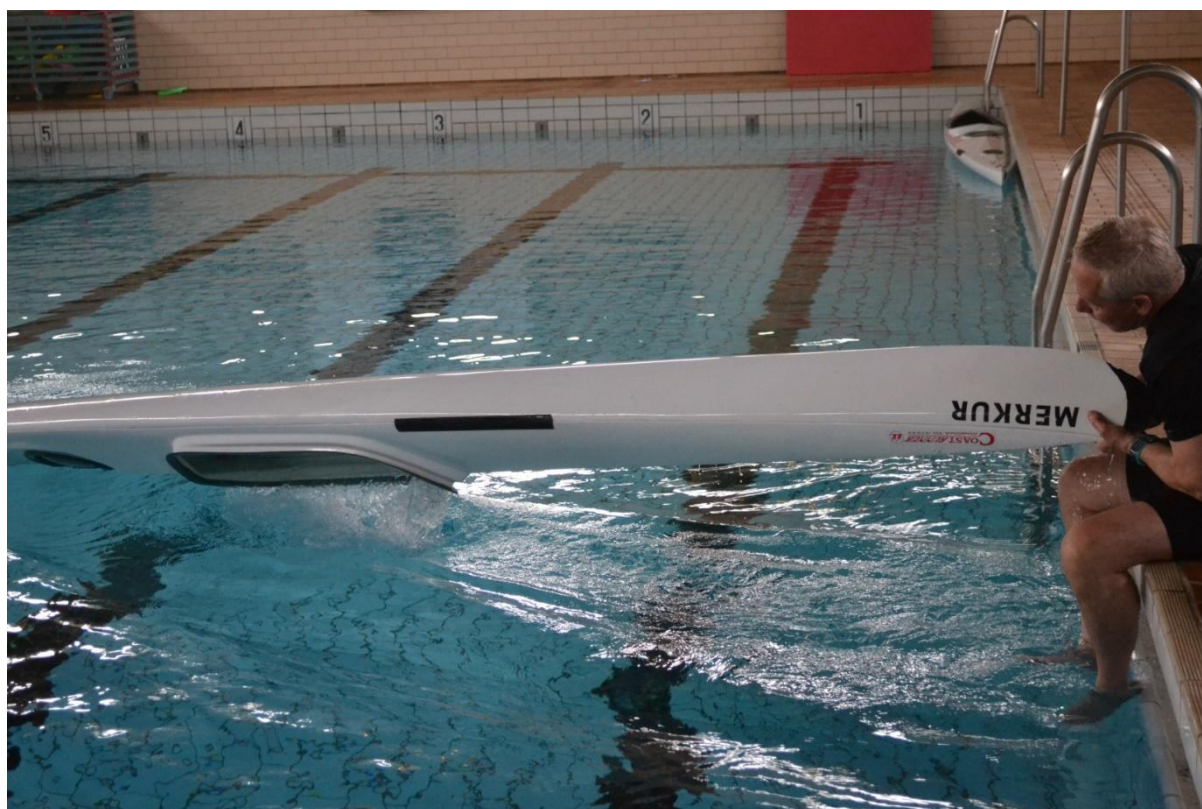
Finde balancen



Komme over grænsen....



Korrekt tømning af kajak



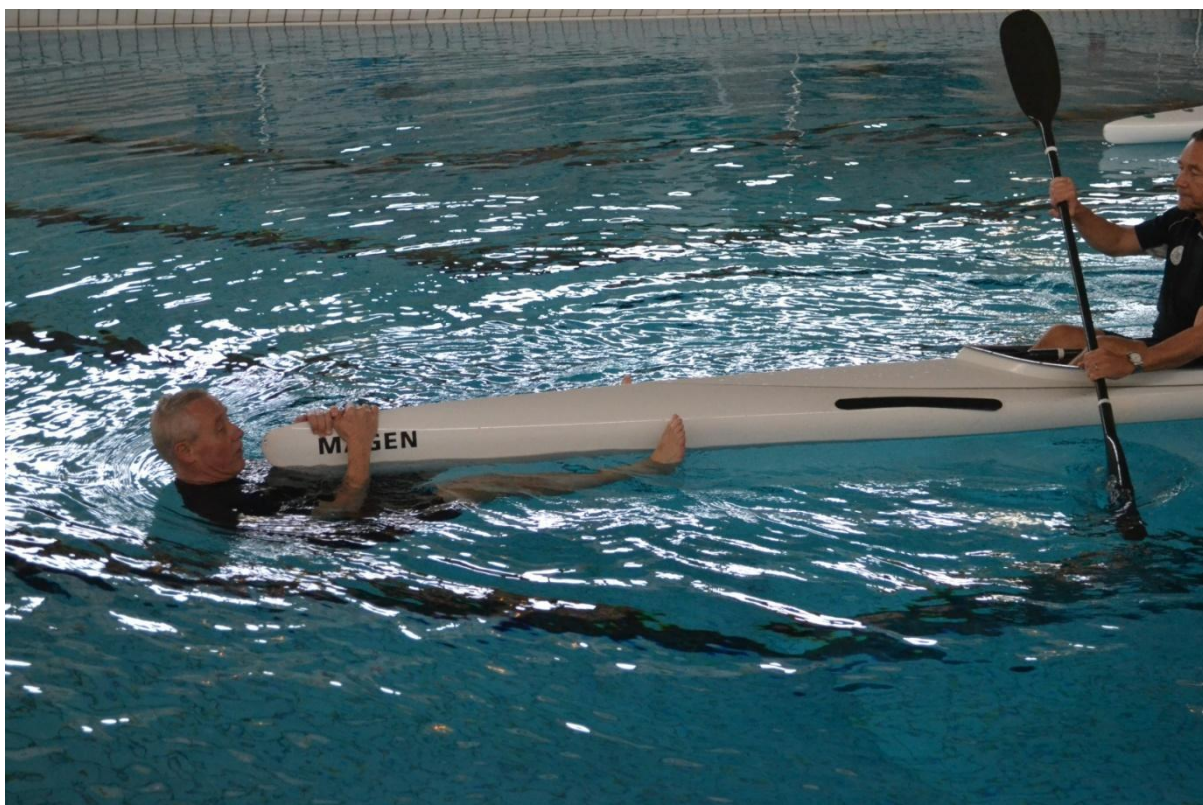
Makkerredning



Benene svinges op og så r.... med



Redning af træt makker



Med denne introduktion har vi forsøgt at komme omkring kajakskolen m.m.
Vi glæder os til at møde dig til nogle sjove timer på vandet.

Måtte der være noget der nager dig eller noget du vil vide mere om, så er du
velkommen til at kontakte os.

Kajakchef
Rikke Mortensen
23 92 43 48
kajakchef@holte-roklub.dk

Kajakskolekoordinator
Lars Henningsen
40 41 81 18
kajakskole@holte-roklub.dk

Med venlig hilsen

Holte Roklub - Kajakskolen