
Paddler's Box

Fundamentet for effektiv kajakroning



Tue Olesen

Kajakenergi

“

It is good to have an end to journey towards;
but it is the journey that matters in the end.



Kajakenergi

Back to Basics3

Kropsholdning3

Kontakt4

Kraftoverførsel.....4

Føling5

Fleksibilitet6

Kig op! Smil!6

Bliv aktiv med kroppen.....7

Kantkontrol.....7

Dynamisk Balance8

Statisk Trim8

Dynamisk Trim9

Væk fra flad bund.....10

Din kajak.....11

Hvorfor er grej så vigtigt?11

Hvilken type er du?12

Stol på din intuition12

Kajakken er din arbejdshest13

Sikkerhed15

Rul, Redninger og Påklædning der redder dagen15

En tur i tidsmaskinen15

Reality Check.....15

Pres på – med overskuelige konsekvenser16

Skarpe Saltvandsrul16

Rutinerede Redninger.....17

Passende Påklædning18

Din sikkerhed er på spil19

Back to Basics

Kropsholdning, Kontakt, Kraftoverførsel, Føling og Fleksibilitet

De fleste kajakroere kender frustrationen når udviklingen går i stå: *“Hvis bare lige jeg vidste hvordan jeg skulle sætte det der styretag / lære det der rul / tackle større bølger / følge med flokken.”*

Og de fleste instruktører har stået i situationen *“hvis bare jeg kunne hjælpe min kursist videre.”*

Når de lavthængende frugter er plukket, og alle de umiddelbare fejl er rettet, kan det være lige der du skal back to basics, og give dig selv (eller din kursist) et servicetjek.

Uanset om du ror korte eller lange ture, for naturoplevelser, for hyggen eller for at komme først over målstregen, bygger dit fundament på fem grundlæggende (men i kursus-sammenhæng, lidt oversete) principper.

Disse principper tager vi et nærmere kig på nu. Udgangspunktet er i de krav en havkajak med sænkekøl stiller i til roteknik, kantkontrol, manøvrering, balance og trim – men tilsvarende overvejelser kan gøres for andre kajaktyper, kanoer osv.

De enkelte afsnit indeholder links til relevante Kajakenergi-temaer, så du kan klikke direkte videre til dit Kajakenergi-indhold og fortsætte udviklingen.

Kropsholdning

Din kropsholdning i kajakken skal være opret, så du kan aktivere dine core-muskler og være bevægelig. Dette forhindres ofte af stramme baglår og haser samt manglende styrke i core-musklerne. Også et dårligt justeret eller udformet sæde og cockpit kan være en begrænsning.

Tjek din siddestilling i kajakken: Sidder du med bækkenet neutralt (godt) eller vipet ”bagud” (skidt)? Prøv at lægge en plade hårdt skum under bagen når du sidder i kajakken – gør det en forskel?

Har du god kontakt til lårstøtter og fodspark? I nogle kajakker kan lårstøtterne flyttes, ellers kan der limes plader af skum indvendig i kajakken som giver mere positiv kontakt med lårene. Flyt på dine fodspark når du skifter fodtøj.

Øvelser der sætter fokus på god kropsholdning

1. Sid på gulvet med næsten strakte ben og håndfladerne/fingrene på gulvet. Rul skuldrene nedad og væk fra ørerne, og pres håndfladerne i gulvet. Mærk sædeknoglernes tyngde mod gulvet, og gør din rygsøjle så lige og lang som du kan,

mens hagen vipkes lidt ned. Hold stillingen 30-45 sekunder eller 5 rolige vejrtrækninger.

2. Stræk baglår og haser ved at bøje dig fremad fra #1, og rør ankler/tæer. Bevæg dig frem på en udånding, og luk sammen på en indånding. Slap af i nakken og skuldrene, og mærk strækket i baglår og haser – det skal gøre ondt på den gode måde (muskelsestræk), men undgå brændende/sviende fornemmelser (nervestræk). Hold strækket 30-45 sekunder eller 5 rolige vejrtrækninger.
3. Sid opret i kajakken, og forestil dig at blive løftet op i en snor fra toppen af dit hoved. Hold denne position når du ror fremad – gør rygsøjlen lige og lang.

Kontakt

Gennem kontakten med kajakken overfører du bevægelser og kraft fra dine rotag – og får feedback til din krop om vandets og kajakens bevægelser, kajakens stabilitet, fart, acceleration og retning.

Specielt når vi tager en havkajak ud i bevægeligt vand, bølger og vind, bliver en god kontakt med kajakken, afgørende for oplevelsen.

Kontakten opnåes gennem kajakens sæde, lændestøtte, lårstøtter og fodspark, og målet er at finde en tilpas god kontakt – det duer ikke at være spændt fast som i en skruestik, ligesom du ikke skal "svømme" i kajakken.

Tips til bedre kontakt med din kajak

1. Hvis der er for højt til lårstøtterne, kan du lime skumplader fast under dækket.
2. Flyt fodsparkene frem/tilbage afhængig af dit valg af fodtøj, og om dine baglår/haser er smidige eller stramme på dagen – du lærer hurtigt at ramme den rigtige fornemmelse.
3. På nogle kajakker kan lændestøtte og lårstøtter flyttes – eksperimenter og mærk efter.
4. Er kajakken alt for stor eller alt for lille i cockpittet – så prøv dig frem med en anden type kajak, til du finder den rette.

Kraftoverførsel

Kraftoverførslen handler om at få et "bid" i vandet med pagajbladet, og overføre kraften herfra gennem hænder, arme, overkrop til kontaktpunkterne med kajakken. Forestil dig to scenarier:

1. At overføre kraft gennem en elastik (helt afslappede muskler)
2. At overføre samme kraft gennem en stålpind (helt spændte muskler).

Hvad giver det mindste tab af energi og effekt?

Du har sikkert gættet det allerede!

Hvis vi sidder alt for tilbagelænede og afslappede, mister vi effektivitet kraftoverførslen. Spænder vi helt op i kroppen, mister vi bevægelighed og bliver trætte og ukomfortable. God, positiv kraftoverførsel handler derfor om at finde den spænding i kropskorset, skuldre og arme, som overfører kraften optimalt, med det pagajblad du bruger.

Tips om kraftoverførsel

- Tænk belastningen på din krop ind: Der er forskel på at accelerere og styre en helt tom kajak, og en kajak pakket til langtur. Måske skal der forskellige strategier til.
- Eksperimenter på vandet: Kan du slappe af i den ene hånd/arm/ben og lade den side af kroppen overføre kraften?
- Tænk kraftoverførsel helt ud i tåspidserne: Lav en stærk forbindelse fra hænder, gennem kroppen, ud i fodsparkeen.

Føling

Gennem en god kontakt med kajakken og pagajen får du feedback fra vandet. Føling (eller kinæstetisk opmærksomhed) er evnen til at omsætte denne feedback til brugbar information om situationen, som du kan reagere på.

Det er ofte de helt små detaljer der skal opmærksomhed på: Plask, vibration, bobler i vandet, din balance, timing, grebet på pagajen, vejrtrækningen, kroppens spænding.

Tips om føling

- Løft blikket – se væk fra kajakken og vandet, og find fikspunkter i dine omgivelser. Fornem kajakken med andre sanser end synet.
- Ro med lukkede øjne – gennemfør dine manøvrer så du kan dem sikkert, og prøv dem med lukkede øjne
- Prøv en ny kajak / pagaj, og beskriv forskellen for en makker, så du sætter ord på din oplevelse.
- Træn i bølger og vind – vælg et træningsspot med små konsekvenser ved en svømmetur, klæd dig på efter vandtemperaturen og ro ud i det. Bølger, vind og surf træner din føling med kajak og pagaj i en sammenhængende kontekst.

Fleksibilitet

Din fleksibilitet og smidighed giver dig mulighed for at læne og rotere kroppen, til at udføre tag og kombinationer af tag. Eksempler: Krotsrotation i fremadroning, rotation til arbejdsiden ved et bag- eller forror, og bevægelighed i håndled, arme og skuldre til at få pagajen lodret ved for eksempel sideforflytninger.

Fleksible muskler og led er samtidig mindre modtagelige for skader og overbelastning, fra selve kajakroningen, hvor vi ofte byder kroppen noget hårdt og til dels ensidigt arbejde. Derfor er det relevant at supplere kajakroningen med øvelser (på land) der øger fleksibiliteten. Yoga / Pilates er ”kongen” af smidighedstræning, og stimulerer samtidig din balance.

Specielt for havkajakroere pakker vi os ofte ind i lag-på-lag af tørdragt, spraydeck med neoprentunnel, stor vest, bugserline mv. - alt sammen ting som begrænser bevægelsesfriheden. Vær opmærksom på hvor meget fleksibilitet du mister, alene på grund af din påklædning.

Tips om smidighed og udstrækning

- Stræk så ofte du kan – gerne tre gange hver uge eller oftere
- Stræk kun til yderstillinger når du er varmet op
- Hold strækket længe – 30 til 45 sekunder eller mere
- Langvarige stræk med lille kraft øger smidigheden mere end korte stræk med stor kraft

Kig op! Smil!

Tænk principperne for kropsholdning, kontakt, kraftoverførsel, føling og fleksibilitet ind i din kajakroning. Hvor kan du gøre noget? Måske en lille ændring kan give en stor effekt.

Og husk at smile mens du sidder i kajakken – på den måde bliver det hele lidt nemmere og sjovere!

Lær mere i Kajakenergi

- ▶ [Stræk og Smidighed](#)
- ▶ [Fysisk Træning](#)
- ▶ [Leg i Kajakken](#)
- ▶ [Kajakhåndtering kraftig vind](#)
- ▶ [Effektiv Fremadroning](#)

Bliv aktiv med kroppen

Kantkontrol, dynamisk balance og statisk/dynamisk trim

Når du har dit fundament på plads og sidder godt i din havkajak, er tid til at rette din opmærksomhed på samspillet mellem *kajakken og vandet*. Netop fordi kajakken er et lille fartøj, kan du påvirke skrogets glid og retning gennem vandet med din krop, gennem kantkontrol, balance og trim.

Kapitlet her tager udgangspunkt i kravene fra en havkajak med sænkekøl (men uden ror), fordi disse kajakker ofte er bygget til at reagere positivt på kantkontrol og trim.

Oplevelsen af at ”vokse sammen med kajakken” kan være svær at opnå – men når *den er der*, er du ikke i tvivl: Styretag begynder at føles mere naturlige og effektive, din balance følger vandets bevægelser uden du behøver at tænke, og du kan koncentrere dig om omgivelserne og situationen du ror i. Zen i kajakken!

Lad os se på hvad der skal til!

Kantkontrol

Når kajakken kantes, øger du manøvreduktigheden. Vandlinjen forkortes en smule, men mere vigtigt: Kajakens bagende kan skride ud i vandet.

Kantning bringer kajakken væk fra flad bund på en kontrolleret måde. Kantning er det modsatte af at læn – fokus er at bevare balancen. Når du kanter kajakken sker det ved brug af lårstøtter, fodspark og sæde.

Målet er at kunne finde og holde en stabil kant med balancen under kontrol, og kunne bruge kantning til at styre kajakken til den side hvor du løfter knæet – mens du ror fremad.

Sådan gør du: Skift vægtfordelingen til den ene side af kajaksædet, spænd op i mave og lænd, mens du opretholder balancen ved at vippe hofte, bøje rygsøjlen og vipper hovedet til siden.

10 tips til bedre kantkontrol

1. Skift balancen i sædet til den ene balle.
2. Spænd det nederste ben (tag låret af lårstøtten).
3. Hold en let spænding i mave og lænd.
4. Brug det øverste knæ til at fintrimme hvor højt du kanter.

5. Luk øjnene – sæt fokus på fornemmelsen af balance.
6. Lyt efter: Kan du høre turbulens i vandet ved kajakkens bagende?
7. Prøv en anden kajak: Forskellige kajakker har forskellig stabilitet når du holder dem på kant.
8. Mærk forskellen på at kante din kajak når den er tom, og når den er lastet med oppakning.
9. Find punktet hvor vandet netop når op til kanten af kajakkens bagdæk (ikke ind over det).
10. Ro baglæns og hold kajakken på kant – kantning virker også baglæns.

Dynamisk Balance

Når du ser bølgen nærme sig din kajak, kan du på et splitsekund, ubevidst, planlægge hvad du skal gøre. Måske gøre klar til et støttetag, få et blad i vandet, læne dig ud over balancen eller kante kajakken en smule.

Din krop svarer igen på kajakkens bevægelser: Du undgår at kæntre ved at bevare balancen og ligevægten i systemet mens det er i bevægelse. Når kajakken bevæger sig og omgivelsene påvirker den, skal du hele tiden arbejde med din balance – dynamikken bliver en udfordring.

Når du læner dig ud og mærker bladets støtte i et telemarksving, kan du mærke hvornår det er tid til at bringe kroppen tilbage over kajakkens tyngdepunkt, inden kajakken ligger stille og støtten fra pagajens blad forsvinder.

Balancen kan trænes på mange måder – men ofte er det de *nye og uvante* øvelser der skaber de største fremskridt. Tænk dynamisk balance, balance i bevægelse – find inspiration på den nærmeste legeplads, tag cyklen i skoven, gå på slackline, prøv grønlandske reb, en trampolin, skateboardet, gå på line på kanstenen, eller stå på et ben når du børster tænder i aften. Kunsten er at skabe sjove og nye bevægelser, og være tålmodig: Balance kan trænes – og det tager tid!

Statisk Trim

Statisk Trim er vægtfordeling i kajakken. En kajak med overvægt foran cockpittet er trimmet for-tung. En kajak med overvægt bagtil, er trimmet bagtung. Den tunge ende af kajakken vil være bedre forankret i vandet og mindre vindpåvirket, mens den lette ende af kajakken nemmere kan flyttes sideværts, både af styretag og vind.

Kajakkens statiske trim kan ændres ved at flytte oppakning frem og tilbage i kajakken, deraf navnet: Når først oppakningen er placeret, påvirker den kajakken hele tiden.

I visse typer kajaker kan sædet flyttes, enten med værktøj eller fingerskruer – et par centimeter frem eller tilbage kan gøre en stor forskel.

Generelt er kajaker designet til et neutralt statisk trim, så det er et godt mål at stile efter, når du pakker til tur.

Fem tips om statisk trim

- I sidevind og som generel løsning, stil efter et neutralt statisk trim.
- Hvis du skal ro langt i medvind, kan du forankre kajakkens bagende ved at trimme den bagtung
- Hvis du skal ro langt i modvind, kan du hjælpe kajakken til at holde retningen ved at trimme den fortung
- Tjek dit trim ved at løfte kajakken i cockpitkarmen ud for sædets centerpunkt – her kan du mærke om den er balanceret, eller tung i den ene ende.
- Placer de tungeste ting i oppakningen tæt på kajakkens midte som muligt.

Dynamisk Trim

Når du læner dig fremover eller tilbage i sædet, påvirker du kajakkens trim en smule. Det er dynamisk trim – du kan flytte overkroppen alt afhængig af hvad du gerne vil opnå, og på den måde bruge dit dynamiske trim til at forstærke effekten af f.eks. et styretag, eller gøre den ene ende af kajakken ”fri” i vandet så vinden kan skubbe den.

Afprøv dit dynamiske trim med denne lille øvelse

- Ro i sidevind, læn dig fremad. Kajakkens bagende hæves.
- Ro i sidevind, læn dig bagud: Kajakkens forende hæves.

Hvilken retning styrer kajakken i de to situationer?

De fleste vil opleve, at fremadlæning får kajakken til at styre op mod vinden, mens bagudlæning får kajakken til at styre væk fra vinden. Kombinerer du det dynamiske trim med kantning og styretag, forstærker du effekten og sparer kræfter.

Tip: Trimmets funktion i surfzonen

I surfzonen har det dynamiske trim sin helt egen klare berettigelse og anvendelse: Her kan du bruge dynamisk trim som speeder: Fremadlæning giver et fladere skrog på vandet, og mere fart. Bagudlæning dykker kajakkens bagende, og svarer til at træde på bremsen.

Væk fra flad bund

Helkrops-kajakroning med aktiv kantkontrol, balance og trim, kan få dig og din kajak sikkert gennem mere krævende forhold, og gi' dig et smil på – det bliver sjovt (igen) at ro kajak når du ikke kun er på flad bund.

Lær mere i Kajakenergi

- [Effektiv Manøvrering](#)
- [Telemarksving](#)
- [Bølger og Surf](#)
- [Leg i Kajakken](#)
- [Kajakhåndtering kraftig vind](#)

Din kajak

Havkajakken er din arbejdshest på vandet

Nu er vi klar til at kigge nærmere på kajakken – eller rettere, valget af kajak. Igen og igen kommer der spørgsmål som ”Jeg har kig på kajak model X – tænker på at købe den. Nogen der har erfaringer?”. Eller ”Kigger efter ny kajak. Budgettet er max. kr. Y, hvilken kajak kan i anbefale?”

Svarene er mange, der bliver ofte skrevet og diskuteret, og det kan groft sagt puttes i tre kasser:

- 1. Prædikanten:** ”Jeg har en kajak model X, den virker fantastisk. Køb den så bliver du en glad kajakroer.”
- 2. Ingeniøren:** ”Gå efter noget der er mindst/højest længde og bredde X, og en specifik bundprofil. Med sænkekøl eller ror. I plastik eller glasfiber”.
- 3. Pragmatikeren:** ”Hvad vil du bruge den til – det meste af tiden? Hvor tung er du? Hvad for en type vand skal du ro i? Hvad har du erfaringer med? Hvor garvet kajakroer er du? ...og så videre.

Tendensen er tydelig: Jo større erfaring med forskellige kajaktyper har, desto mere spørgende svar vil du høre. For de ved at der ikke er én perfekt kajak. De har sikkert allerede to-tre stykker på lager.

Hvorfor er grej så vigtigt?

Min påstand er at dine færdigheder, din træning, omtanke og påklædning er langt mere afgørende for success end hvilken kajak du sidder i – så længe kajakken passer nogenlunde og der er tale om ikke-ekstreme aktiviteter som roning i meget vildt vand, eller meget krævende distancer / tempo.

Når spørgsmålet om valg af kajak alligevel stilles igen og igen, er det jo et tegn på at det er vigtigt. Det er komplekst, og beslutningen om at skulle investere i en kajak er for mange, forbundet med timers – hvis ikke dages, overvejelser, velmente råd fra ro-makkere og instruktører, prøveture hos forhandlere og så videre.

Og når beslutningen er truffet, du sætter dig i kajakken på vandet, og ror afsted, sætter mavefornemmelsen om din beslutning, hele stemningen for roturen. Var det nu det rigtige valg? Usikkerheden er som sommerfugle i maven de første ture, og du skal overbevise dig selv om at investeringen svarer til forventningerne.

Men husk: Det er ikke en definitiv beslutning. Du kan gøre den om – og kommer sikkert til det!

Hvilken type er du?

For nogle er en funklende flot kajak vigtig, og den skal helst behandles som var den lavet af guld. Brugsridser er noget fanden har skabt, og der er stærkt fokus på kajakkens tekniske konstruktion og prisskiltet.

Andre bruger kajakken som et middel til målet – at komme væk fra landlivets trummerum, ud og skaffe sig oplevelser på vandet. Brugsridser er ”fun marks”, trofæer på oplevelser, og på et tidspunkt er de sikkert i færd med at lappe skrammerne sammen og blive klar til den næste kajaktur.

Vi tager beslutninger på forskellige måder: Nogle er hurtige på aftrækkeren og vil hellere træffe valget i går end i dag. Andre overvejer længe, vejer fordele mod ulemper, indhenter erfaringer og holder alle døre åbne til sidste øjeblik.

Hvordan traf du valget, sidst du skulle købe en kajak? Ny cykel? Bil? Fjernsyn eller computer? Hvor længe inden selve købet, fandt du det du endte med at vælge? Hvor meget gik du op i de tekniske detaljer, og hvor meget fokuserede du på helheden?

Stol på din intuition

Hvad nu hvis du kunne lukke al salgsgas ude, og stole på din intuition om den kajak du har i kikkerten? Køb den, kom ud og gør dig erfaringer, og sælg den igen hvis ikke det var noget.

Stol på intuitionen, og tillad dig selv at lave fejl. Variation er godt for dine færdigheder – det er et tegn på udvikling at du skifter kajak. I det lange løb sparer du din og andres tid – og opbygger samtidig erfaringer til at træffe den næste beslutning.

9-trins guide til valget af en ny kajak

Gør det nemt for dig selv: Det handler det om at finde *færre* løsninger, så behøver det ikke tage måneder at vælge en kajak. Brug disse trin til at skabe overblik og træffe valget:

1. Plast eller Glasfiber?
2. Sænkekøl eller Ror?
3. Stabil eller livlig?
4. Manøvreduktig eller hurtig?
5. Beskriv det du vil gøre 80% af tiden i din kajak, og udvælg en kategori af kajakker der passer til det – og hvor bæreevnen matcher din personvægt.
6. Prøv en håndfuld af disse kajakker på vandet.

7. Er du stadig i tvivl? Gå efter den mest alsidige af dine mulige løsninger.
8. Kajakker kan sælges igen. Accepter at din første kajak bliver ikke den sidste.
9. Lyt til din intuition - go for it! Kom ud på vandet og opbyg erfaringer

Kajakken er din arbejdshest

Har du allerede valgt kajak? Så husk at skylle den jævnligt i saltvand så den ikke ligger og samler støv. Det hører med til *kajakkens røgt og pleje*. Vær ikke bange for at bygge om med skum, flytte knuder, og tilpasse den så den virker bedst muligt. Overvind kajakkens svagheder – deri ligger en del af potentialet for din personlige udvikling.

Se grej-listen på næste side for inspiration, og husk

Hold det simpelt! Erfaring trumfer udstyr!

Lær mere i Kajakenergi

- ▶ [10 forbedringer til din kajak](#)
- ▶ [Kajakreparation og Vedligehold](#)
- ▶ [Guide til Valg af Havkajak](#)
- ▶ [Guide til valg af Pagaj](#)

Minimalistens grej	Udstyrsfanatikerens / Instruktørens grej
1 kajak der dækker 80% af aktivitetsbehovet.	2-3 kajakker der tilgodeser egenskaber som fart, manøvrering, surf og rulleegenskaber
2 pagajer – med forskellige egenskaber. Mindst 1 splitpagaj som reserve på fordækket.	3-4 pagajer: langtur, teknik, surf, rul (plus kastetræ og andre rulle gimmicks)
Vest: Synlige farver og gode lommer til telefon, snacks, kamera mv.	Vest til tur og instruktion, Vest til surf og måske en tuilig til rul
10 meter flydesnor (som bugserline, tørresnor og meget andet)	Hoftemonteret bugsystem med quickrelease.
Vandtæt indpakning til mobiltelefonen	Vandtæt pakket mobiltelefon, eventuelt suppleret med en VHF eller en PLB / SPOT tracker.
Pumpe og paddlefloat	Pumpe og oppustelig paddlefloat.
Støvler, huer, kasket, solbriller og måske handsker	Sandaler, Korte neoprenstøvler og lange neoprenstøvler
Simpel påklædning efter vandtemperaturen	Tørdragt og indertøj (til den kolde del af året)
	Helkrops våddragt (til surf og rul)
	Longjohn våddragt og rojakke (til den varme del af året)
	Forskellige handsker / luffer alt efter vand- og lufttemperatur
	Solhat, Solbriller
	Førstehjælpsgrej og Reparationsgrej
	Drikkesystem og termokande
	Proviant og reserveproviant
	Groupshelter eller en Tarp
	Håndholdt kompas samt dæksmonteret kompas

Sikkerhed

Rul, Redninger og Påklædning der redder dagen

Dette kapitel sætter fokus på betydningen af dine rul, redninger og påklædning. Det er tre faktorer som kan blive afgørende vigtige for din sikkerhed – og samtidig er de afgørende for din komfortzone - niveauet for hvor krævende kajakture du sikkert kan begive dig ud på.

Når du kæntrer, er det rul, redninger og påklædning der først og fremmest kommer på prøve.

Klarer du testen?

Læs videre og find ud af det.

En tur i tidsmaskinen

Zap! Tænk tilbage til dine første kajakture.

Kan du huske hvilket tøj du havde på, da du første gang roede ud på tur? Hvordan gik din første wet exit - og din første redning? Forsøgte du at rulle eller var det bare noget instruktør-showoff?

Zap! Frem til i dag.

Hvad er der sket med dit rul, dine redninger og din påklædning? Mon ikke der er kommet noget ro-tøj til, som holder dig mere varm og komfortabel. Du har med stor sandsynlighed lært mindst et par forskellige måder at komme tilbage i kajakken efter en kæntring – og måske et rul der sparer dig for svømmeturen.

Zap...frem til turen i forårs-koldt vand hvor din kajak vender bunden i vejret. Du sidder inden i. Du er langt hjemmefra. Hvad gør du? Hvilke konsekvenser får det?

Reality Check

Det giver pote at være i trygge og beskyttede omgivelser med og varmt vand (eller masser af tøj) når der skal læres nyt: Vi lærer hurtigt, og vi mærker fremskridt – fordi vi er komfortable. Men virkeligheden vi ror rundt i, er ofte mere krævende end der hvor vi i første omgang trænede rul og redninger.

Vil du vide hvor godt dine rul, redninger og påklædning virker? Så er det tid til at give dig selv et reality check. Her er fem udfordringer:

1. Din kajak er lastet som du normalt har den når du ror tur.
2. Du er træt sidst på turen, efter den 8. redning og nogle bugseringer
3. Vandet er koldt. Om vinteren – ned til frysepunktet.
4. Der er vind og bølger
5. Der er brækkende bølger / surf – og måske endda strømmende vand.

Pres på – med overskuelige konsekvenser

Du har nok spottet det: Sværhedsgraden stiger jo længere du kommer i listen på dit reality check. Det er din vurdering og din beslutning hvor langt du vil gå. På visse færdigheds- og instruktørkurser bliver du helt bevidst presset, for at skabe udvikling og teste hvor niveauet ligger.

Men du kan sagtens øge kravene – lige som du kan skrue op for distancen eller tempoet på dine løbeture, eller skrue op for belastningen i din styrketræning, i takt med at du bliver bedre.

Når den måde skal træne mere udfordrende teknikker, er det afgørende at konsekvenserne er overskuelige. Et sted hvor det hurtigt at komme i land, hvor landingen ufarlig og er der et sted i læ at skifte til tørt tøj og få varmen. Et sted hvor du kan få fat på din kajak igen hvis den driver fra dig.

Jo større udfordringer du opsøger, des vigtigere bliver det at tænke konsekvenserne igennem.

Skarpe Saltvandsrul

Der er en verden til forskel fra at rulle i svømmehallens trygge rammer, til at kæntre uforberedt i koldt vand, vind og bølger, og pr. refleks rulle op. Påvirkningen fra vind og bølger samt kajakkens last, kan gøre det sværere, men mest af alt er det en mental udfordring at bevare roen. Din udvikling starter derfra hvor du er nu.

Tip til rul: Det kan du træne i svømmehallen

1. Rul til begge sider
2. Rul op fra uvante situationer – pagajen i én hånd, få en makker til at give dig pagajen under vandet, rul med en halv split-pagaj du tager frem fra fordækket under vandet.
3. Rul med tur-lastet kajak og i dit almindelige rotøj (handsker, pagajluffer mv.)
4. Drop næseklemme, ørepropper og svømmebriller
5. Rul med lukkede øjne
6. Skift mellem reservepagaj og din primære pagaj.

Når du har vinget #1-#6 af, så fortsæt træningen i saltvand

7. Rul i gradvist koldere vand.
8. Rul i vindpåvirket vand og mindre bølger
9. Rul i strømmende vand og brænding

Rutinerede Redninger

Vind og bølger bliver din primære udfordring når dine redninger skal flyttes ud i realistiske og krævende omgivelser. Sekundært bliver tempoet vigtigt, specielt når vandet er koldt.

Kunsten at lave en rutineret redning er at skynde sig langsomt så du ikke fumler og laver fejl – og samtidig, tænke over om din teknik indeholder overflødige bevægelser du kan fjerne, og dermed spare tid.

Her er det selvredningerne som en personlig færdighed. Mindst lige så mange ord kunne skrives om hvordan makkerredninger kan gøres bedre

Der er grundlæggende tre varianter:

1. Re-entry & Rul
2. Cowboy-redning
3. Selvredning med paddle float

Den gyldne regel for redninger er ***Keep It Simple.***

Undgå alle de overflødige bevægelser – skær ind til kernen af opgaven og spar dig selv for unødvendig tid i vandet.

Det er 100% okay at tænke ud af boksen, specielt når du ikke længere er begynder.

Langt de fleste introduceres til paddlefloat'en som hjælpemiddel som det første. Det er også den mest tidskrævende og langsommelige redning. Ikke desto mindre, har paddlefloat-redningen den berettigelse, at den sikrer en god balance. Og den kan bruges strategisk: Fejler du et re-entry & rul eller en cowboyredning, er det paddlefloat-redningen du falder tilbage på.

Et enkelt tip: Brug checklisten fra afsnittet ”Reality Check” tidligere i dette kapitel, når du skal træne dine redninger.

Passende Påklædning

Er kajakroning primært en våd eller tør sport? Det veksler afhængigt af aktivitet og årstid.

Fleksibilitet er vejen frem – lad os kigge på forskellige scenarier:

- De første kajakture: Tages ofte i lånt ro-tøj eller hvad du har på lager af brugbart sportstøj.
- Surf, bølger og rul: Hellere for meget tøj end for lidt: Du bliver våd alligevel.
- Den korte kystnære tur i godt vejr (og konkurrencen): Nok til lige netop at holde varmen. Du ror tæt på land og kan skifte til mere tøj undervejs – og tage et ekstra lag på i pauserne.
- Koldt, blæsende og vådt vejr: Tid til at pakke dig vindtæt ind og bruge hætte, hue og vanter.
- Langturen med større kryds: Komforten er vigtig, og du skal kunne befinde dig godt tøjet i i mange timer – også selv om det bliver fugtigt.
- Overnatningsturen: Hurtigt tørrende tøj er en klar fordel. Hvis du endelig skal hoppe i vådt tøj, så er ”vådt og varmt” vejen frem.

Der er med andre ord, brug for at være fleksibel hvis du vil øge dine muligheder. Der er én investering som jeg anbefaler alle der vil noget med deres havkajakroning: Det er den bedste allround-påklædning for havkajakroere, nemlig *tørdragten*, kombineret med lag-på-lag af varmt tøj. Den er gangbar i mindst 9 ud af årets 12 måneder hvis du er god til at justere de isolerende lag du tager inden under. Udvalget er stort i de danske grejbutikker – tjek det ud!

Skal du opholde dig meget i surf og bølger, er der ingen vej uden om en kvalitets surfer-våddragt med lange ærmer – den er smidig, og holder dig varmere end en tørdragt typisk kan, hvis den passer rigtigt.

Kombinationen af en rojakke og en 3-4 mm neopren longjohn er en klassiker – justerbart, men mest til brug når du ved dine svømmeture bliver få og korte. Og bliver long john'en først for alvor våd på en kold dag uden for sommærsæsonen, bliver det en udfordring at holde varmen.

Hoved, hænder og fødder kan dækkes ind med fleksible kombinationer af hætter, handsker, luffer og sko/støvler.

Og husk: Dit rotøj er en investering, for udgør din sikkerhed og giver dig så mange gode oplevelser i og på vandet. Og når du bruger dit ro-tøj, slider du jo ikke på dit land-tøj!

Din sikkerhed er på spil

Rul, redninger og påklædning er en samlet pakke som skal passe til de krav dine kajakturer stiller. Der er ikke et facit, med to streger under, og når du justerer på én af de tre færdigheder, skal de andre to tænkes ind i billedet.

Det du lærer, skal automatiseres til sikre færdigheder der også virker i en reel tur-situation. Det sker bedst, når forholdene er krævende og du er under et større fysisk og mentalt pres – men med overskuelige konsekvenser.

Gi' din makker et high-five og kom på vandet – gør det sjovt at flytte grænserne, et skridt af gangen og med højt humør. Det er din egen sikkerhed der er på spil!

Lær mere i Kajakenergi

- ▶ [VHF Radio](#)
- ▶ [Nødsignaler for Kajakroere](#)
- ▶ [Selvredninger](#)
- ▶ [Makkerredninger](#)
- ▶ [Vinterroning](#)
- ▶ [Risikovurdering og Problemløsning](#)
- ▶ [Turlederens Rolle og Opgaver](#)

*Jeg ønsker dig mange gode timers træning
og kajakoplevelser!*

Tue / Kajakenergi

