

Informationsbrev forår 2011 for børne- og ungdomsholdet i 361 Kano- og Kajakklub.

Hej.

Så er sæsonen kommet i gang og de første to træningsaftener er forløbet over al forventning. Mandag d. 2. maj var vi faktisk så mange roere, at vi kun lige nøjagtig havde kajaker og kanoer nok til at alle kunne komme med på vandet.

Hermed følger nogle informationer og praktiske oplysninger om det kommende års aktiviteter for børne- og ungdomsholdet samt forældre. Vi afholder ikke forældremøde i foråret 2011 og sender i stedet dette informationsbrev, som gerne skal dække vores plan for sæson 2011. Hvis I har spørgsmål er I meget velkomne til at tage kontakt til AK, Amalie eller Lars.

Årsplan

På 361's hjemmeside har vi lavet en årsplan for børne- og ungdomsholdet: <http://361.dk/aarsplan/>. Vi vil løbende opdatere planen.

Stævner

Alle på børne- og ungdomsholdet opfordres til at deltage i følgende stævner:

- Bagsværd Regatta, weekenden 4.-5. juni 2011. Vi anbefaler at deltagere har roet mindst én sæson, men alle er velkomne hvis de har mod på det.
- PaddleBattle Cup stævne i Sundby, lørdag d. 25. juni 2011 (se mere her: <http://www.kano-kajak.dk/dkf/%C3%A5rsmagasin/%C3%A5rsmag2011.pdf> (se side 30 i årsmagasinet))
- Klubmesterskaber, lørdag d. 6. august 2011 (uhøjtidelig sjov-og-spas dag med alternative ro-discipliner og masser af hygge). Vi ved godt at det er sommerferie, men i år er det den dato det kan lade sig gøre at få afholdt klubmesterskaber.
- PaddleBattle Cup stævne i Hellerup, søndag d. 21. august 2011 (se mere her: <http://www.kano-kajak.dk/dkf/%C3%A5rsmagasin/%C3%A5rsmag2011.pdf> (se side 30 i årsmagasinet))
- Mølleåens Blå Bånd, lørdag 24. september 2011.

Vi vender tilbage med flere informationer, når vi nærmer os de forskellige stævner.

Månedlige grill-hyggeaftener

Vi fortsætter vinterens tradition med at mødes hver den første mandag i måneden, hvor vi hygger og griller med roere og deres familier. Konceptet er enkelt; medbring selv alt det mad I skal spise. 361 tænder grillen, som vil være klar ca. kl. 19.00. Drikkevarer kan I selv medbringe eller I kan købe sodavand og øl i 361. Tallerkener, bestik og glas kan lånes i 361. Vær opmærksom på, at mandag d. 1. august er der, pga. sommerferie, **ikke** hygge- og grillaften. Se i øvrigt <http://361.dk/aarsplan/>.

Mandagshygge

De trænings-mandage vi ikke har hygge- og grillaftener vil vi slutte træningen af i klubhuset med varm kakao, saft eller andet. Vi håber at der, som de foregående sæsoner, er nogle af jer forældre eller roere der vil sørge for lidt styrkende til roerne; noget de kan indtage efter træning. Det behøver ikke være noget

stort. Det kan f.eks. være noget frugt skåret i både/stykker, pizza-snegle, boller, kage, eller andet. Kun fantasien sætter grænser ☺. Udgifter til råvarer dækkes af 361. Bare husk kvittering. Amalie vil koordinere disse hyggeaftener, så har du lyst til at sørge for lidt lækkert, så kontakt Amalie (tlf.: 29 86 39 89 eller e-mail: Amalie@kajakabe.dk)

Dansk Kano og Kajak Forbunds Sommercamp 2011

Vi vil gerne opfordre børne- og ungdomsholdets roere mellem 12 og 16 år til at deltage på Dansk Kano og Kajak Forbunds Sommercamp 2011. Sommercamp 2011 kommer til at ligge mandag d. 4. til fredag d. 8. juli i Lyngby i nærheden af Kano- og Kajakklubben 361. Se mere på Dansk Kano og Kajak Forbunds hjemmesider: <http://www.kano-kajak.dk/dkf/%C3%A5rsmagasin/%C3%A5rsmag2011.pdf> (se side 32 i årsmagasinet).

Gladsaxe Kommunes sommerferieaktiviteter

Desuden vil vi også gerne opfordre børne- og ungdomsholdets roere til at deltage i sommerferieaktiviteten 'Kano og kajak', som 361 arrangerer i ugerne 30 og 31. Gladsaxe Kommunes sommerferieaktiviteter er 'desværre' forbeholdt børn og unge bosat i Gladsaxe Kommune, så de af vores roere der er bosat udenfor Gladsaxe Kommune kan kun deltage såfremt der er overskydende pladser. Tilmelding kan ske på webbooking.gladsaxe.dk fra 16. maj 2011 kl. 9.00 og hurtig tilmelding tilrådes, da holdene hurtigt bliver optagede. Læs mere på Gladsaxe Kommunes hjemmesider: <http://www.gladsaxe.dk/Default.aspx?ID=42465>.

PaddlePower

I 2011 forsøger vi at følge Dansk Kano og Kajak Forbunds undervisnings- og aktivitetsmateriale, som indebærer at roerne modtager armbånd i forskellige farver afhængig af hvilket niveau af færdigheder de har opnået. På 361's hjemmeside vil vi løbende opdatere en oversigt, der viser hvem der har opnået hvilke armbånd/færdigheder. Oversigten kan findes her: <http://361.dk/paddlepower/>. Mere information om PaddlePower konceptet kan findes på Dansk Kano og Kajak Forbunds hjemmeside: <http://www.kano-kajak.dk/dkf/%C3%A5rsmagasin/%C3%A5rsmag2011.pdf> (se side 34 i årsmagasinet).

Sommerferie

Sommerferie 2011 for børne- og ungdomsholdet er fastsat til ugerne 29, 30, 31, & 32. Sidste træningsaften før sommerferien er onsdag d. 13. juli 2011 og første træningsaften efter sommerferien er mandag d. 15. august 2011. Datoerne kan ses på 361 hjemmeside: <http://361.dk/aarsplan/>

Udendørs sæsonafslutning

2011 udendørs sæsonafslutning ligger i forbindelse med efterårsferien i uge 42. Dvs. sidste træningsaften er onsdag d. 12. oktober 2011. Indtil videre starter vintertræningen i Lyngby Svømmehal umiddelbart efter efterårsferien. Den nøjagtige dato vil blive offentliggjort på børne- og ungdomsholdet årsplan: <http://361.dk/aarsplan/>

Kalender

Foruden børne- og ungdomsholdets kalender, som kan ses på <http://361.dk/aarsplan/>, har 361 jo også en kalender der dækker 'alle' klubbens aktiviteter. Denne kalender er der link til på børne- og ungdomsholdets kalender (direkte link: <http://361.dk/kalender/>).

Nybegyndere, helst på mandage før sommerferien

Mange af jer roere på børne- og ungdomsholdet er jo heldigvis så glade for at ro kajak, at I gerne vil tage venner eller familie med til træning, så de kan prøve at ro i kajak. Det er vi rigtig glade for. Da vi er mange på holdet og da nybegyndere skal have lidt instruktion inden de kommer på vandet, vil vi bede jer om at tage dem med på mandage, hvor vi er flest trænere til stede. Desuden vil det være bedst hvis de kan komme før sommerferien, da I selv vil være så gode efter sommerferien, at det kan være svært for en førstegangstroer at følge med.

Amalie skal være mor igen til oktober

Amalie er lykkelige omstændigheder og I vil derfor nok opleve at Amalie, i løbet af 2011, gradvist deltager mindre og mindre i det praktiske og tager mere og mere over på de administrative opgaver.

Børne- og ungdomsholdet ---> Kapholdet

I løbet af sæsonen vil nogle af roerne på børne- og ungdomsholdet blive så gode at de bliver tilbudt at komme til at ro på det vi i 361 kalder kapholdet, hvor der er fokus på teknik, at træne efter programmer og til vinter styrketræning, løb, svømning og cirkeltræning. Kapholdet trænes til daglig af Kim og Pede, som de fleste af jer kender. Se evt. mere om 361 udviklingstrappe her: <http://361.dk/udviklingstrappe-for-boern-og-ungdom/>

Opdateringer, nyheder og informationer

Vi vil som i 2010 fortsat bruge 361.dk til at informere jer om aktuelle begivenheder og give jer informationer. Det vil normalt ske på <http://361.dk/aktuelt-for-boern-og-unge/>. Vi sender en mail med link til informationerne.

Forældredeltagelse

Vi opfordrer som tidligere forældre til at ro med når vi træner. Det er en stor hjælp for os trænere at der er voksne vi kan gøre brug af når vores roere bliver spredt over længere afstande. Det ser ud til at vi har så mange nye roere, at det til tider kan være svært at finde nok egnede kajaker og kanoer til alle, så vi håber på jer forældres forståelse for at I måske engang imellem ikke kan få en egnet kajak eller måske endda må blive på land.

Retningslinjer for børne- og ungdomsroere

Følgende retningslinjer er gældende for børne- og ungdomsholdet:

- Vi **skal** have det sjovt.
- Svømning:
 - Til og med du er fyldt 12 år skal du kunne svømme mindst 350 meter.
 - Fra og med du er 13 år skal du kunne svømme mindst 600 meter.

- Når vi er på vandet, **skal** der altid være en voksen med de forreste roere og en voksen blandt de bagerste – ingen roer alene.
- Det **skal** være sjovt at ro kajak.
- Klubbens materiel skal behandles som om det er dit eget.
- Du **skal** altid bære svømmevest når du er på vandet.
- Du må normalt ro højst 25 meter fra bredden.
- Når du roer **skal** du have det skægt.
- Materiel med røde mærker er private og må ikke benyttes af børne- og ungdomsholdet. Der er nogle pagajer med røde mærker, som du godt må bruge. Er du i tvivl, så spørg en træner.
- Kajakker og kanoer **skal** tørres af efter brug.
- Husk at have det skægt.
- Kajakker, kanoer, pagajer og svømmeveste **skal** lægges/hænges på plads efter brug.
- Rokort skal udfyldes før og efter hver træning.
- Du må ikke smide affald i søen eller i naturen.
- Robane 1-4 (og bane "0") er for baglænsroere – de er forbudt område for kajakker og kanoer, med mindre du skal krydse banerne. Bane 5 og 6 (de baner der er nærmest 361) er til kajakker og kanoer. Dem kan du ro på. Husk at holde til højre.
- Kano og kajak skal gøre dig glad.
- Åkander er fredede og du **må ikke** plukke dem.
- Træning kl. 17.00 betyder at vi mødes omklædt på broen kl. 17.00, og er klare til at finde kajakker og kanoer frem.
- Påklædning er afhængig af vejret – skiundertøj, noget vindtæt yderst, strømper/neoprensko, og evt. kasket.
- Vandleg foregår **efter** træning – hvis der er lidt ventetid efter du er kommet på vandet, så kan området foran klubhuset bruges til at få nogle kilometer på rokortet.
- Husk at hygge med dine kammerater efter træning.
- Hold til højre og vær opmærksom på andre både.
- Husk at drikke vand før og efter træning.
- Venner og familie der skal prøve kajak skal helst komme om mandagen og helst før sommerferien.

Vi håber sæsonen 2011 bliver rigtig god og glæder os meget til at se jer i 361,

AK (Ann Katrin), tlf: 23 31 82 50, e-mail: akfaurschou@mail.dk

Amalie, tlf: 29 86 39 89, e-mail: Amalie@kajakabe.dk

Lars, tlf: 28 55 17 53, e-mail: ungdom361@yahoo.dk