

Træning og Motion

Opråb til 361s motionisterne der vil lidt mere end hygge tur på åen.

Er du ham/hende som gerne vil lidt mere end en tur i kajakken, ja måske endda få lidt sved på panden, så er det nu du skal læse, roligt og koncentreret.

Som noget nyt vil vi i 361 tilbyde trænings hold for voksne, holdet henvender sig til motionister der først og fremmest, vil have en god gang motion/træning på vandet, samt at få bedre teknik.

Vi vil i starten undervise meget i teknik og ro efter programmer, og holdet kan godt rumme roere i forskellige tempoer og niveauer. Med tiden deler vi holdet op i forskellige tempoer så man har nogle at ro sammen med som svare til ens egen hastighed.

Der vil hver uge være 1-2 fælles træningsdage, hvor der vil være en instruktør på, og ind imellem vil en af klubbens kap trænere være med på vandet, for at rette teknik via video m.m.

Der vil hver Måned blive sendt et trænings program ud til holdet, med den kommende måneds træning, og det vil være helt op til jer selv.

Vi vil gerne have et mål med træningen. Målet kunne være deltagelse i et motions løb som Amager strandpark rundt eller Tour de Gudenå, men det vil vi være op til jer .

Der vil være et opstarts møde tirsdag d.12/4 kl. 18.30

Det vil være Thomas Storch som primært vil stå for holdet.



Børne og Ungdom

Indendørskajak i Gladsaxe Svømmehal.

Lørdag d. 19. marts 2011 kl. 14.30 mødtes næsten 20 børn og unge og knap 10 voksne ved Gladsaxe Svømmehal, klar til et par times leg i kajaker og kanoer i det varme vand.

Efter at have gjort udstyret grundigt rent, blev kajaker, kanoer, pagajer og padler lagt klar på bassinkanten. Deltagerne blev også gjort grundigt rene inden svømmehallen for alvor blev indtaget. Det blev nogle fornøjelige timer med afprøvning af udstyr i forskellige sværhedsgrader, vandpjaskeri, vælten sig selv og hinanden i vandet, hop fra vipperne, hop fra springskamlerne i polokajak og meget mere.



I en kort pause i dagens actionmættede program blev Rikkens dejlige boller fortæret og de eftertragtede PaddlePower armbånd udleveret. Kl. ca 17.00 var det tid til en grundig oprydning og som effektiv afslutning blev det tid til at indtage Henriettes dejlige 361-kage.

Her skal lige lyde en stor tak til Rikke og Henriette for dejlige boller og kage. Vi er utrolig glade for at I forældre er så aktive ved bageovnene.... :-) Og så skal alle deltagerne have en stor tak for at gøre dagen så sjov.

Vi håber at kunne gentage succesen en eller to gange næste vinter. Det vender vi tilbage til i løbet af 2011.

Sæson start

Børne- og Ungdomsholdet starter op på vandet mandag d. 2. maj og vil ro hver mandag og onsdag i tidsrummet 16.30 – 18.15

I vinterens sure måneder har børne- og ungdomsholdet mødtes den første mandag i måneden, med stor succes, og dette vil vi gerne fastholde i sommer sæsonen, hvor vi holder grill aften den første mandag i måneden. Her er alle velkommen til at lægge vejen forbi, og vende sin medbragte bøf på den varme rist, og spise med.

Generalforsamling

Så er det tid til årets Generalforsamling. Den foregår søndag den 10. april 2011 kl. 15.00.

Dagsorden

1. Vedtagelse af forretningsorden
2. Valg af dirigent
3. Formandens beretning
4. Regnskab
5. Fastsættelse af kontingenter, deposita gebyrer mv.
6. Budget
7. Indkomne forslag
8. Valg:
 - ◆ Formand Per Arentoft – modtager genvalg
 - ◆ Sekretær Bettina Resen afgået – modtager ikke genvalg
 - ◆ Idrætsleder Kim Kristensen – modtager genvalg
 - ◆ Bestyrelsesmedlem Lars V. Pedersen – modtager genvalg
 - ◆ Bestyrelsessuppleant Lars Bo Schaleck - modtager genvalg
 - ◆ Ungdomsrepræsentant
Ungdomsrepræsentanten vælges på et separat møde med alle de unge
 - ◆ Revisor Henriette Engel-Hansen – modtager genvalg
9. Eventuelt



Efter generalforsamlingen er der **Standerhejsning**, hvor vi byder den nye sæson velkommen og glæder os til at nyde sommerens sol.

Pligtarbejde

Der har i weekenden (3.april) været pligtarbejde i klubben, hvor der blandt andet blev malet bådehuse, hængt nye redningsveste op og repareret bådebroer.

Jeg vil godt benytte lejligheden til at takke de 70 aktive personer som mødte op og var klar til at give den en skalle for at gøre klubben forårsklar.

Hilsen Carsten

Nyt fra Tryg fonden

361 vil gerne opfordrer medlemmer med private både til at anskaffe sig tryg fondens nye mærkat, som skal spare unødige eftersøgninger til vands.

Hvert år bruger Søværnets Operative Kommando (SOK) tid og penge på at lede efter mennesker, der ikke er blevet væk. Det skal et lille nyt mærkat lave om på.

Når nogen spotter en herreløs båd, kajak, kano eller et surfbræt, der flyder rundt på vandet, opstår der en naturlig frygt for, at ejermanden er druknet. Men det er langt fra altid tilfældet. Derfor introducerer TrygFonden i samarbejde med SOK nu Operation Sømærkning, som er et gratis, vind- og vandsikkert mærkat med personlige kontaktoplysninger, som ejere af bl.a. både og kajaker kan sætte på deres vandudstyr og på den måde være med til at redde liv.

- Det er et stort problem, at der er så mange forgæves eftersøgninger. For når Søværnets Operative Kommando har travlt med at lede efter mennesker, der ikke er blevet væk, kan de måske ikke nå at hjælpe dem, der reelt er i fare, forklare René Højer, områdechef for sikkerhed i TrygFonden.

Sidste år havde SOK 87 storstilede redningsaktioner, hvor man endte med ikke at kunne konstatere en søulykke. Hvis ejere af både, kanoer og surfbrætter tager mærkatet til sig og der dermed kommer en tydelig afsender på udstyret kan man sikre, at de der vitterlig er i fare får hurtig hjælp, men også samtidig forhindre dyre redningsaktioner over vand, mens ejeren af båden sidder trygt inde på land.

- Når vi har telefonnumre på ejeren og et familiemedlem eller en ven, så kan vi hurtigt afgøre, om nogen er savnet og deres liv dermed kan være i fare, eller om der bare er nogen, der vil blive rigtig glad for at få deres udstyr igen, siger orlogskaptajn Kenneth Nielsen fra Søværnets Operative Kommando.

Fakta om mærkatet:

Mærkatet kan bestilles gratis på www.trygfonden.grafisklogistik.dk/order.php?bg=NDQ=
Skriv dit navn tydeligt med en vandfast pen og tilføj dit eget mobilnummer og et nummer på en ven eller et familiemedlem, der kan kontaktes, hvis din egen telefon ikke svare.
Afsprit området på dit udstyr før placering.
Placér mærkatet et synligt, men beskyttet sted (over vandoverfladen).

Mere information:

René Højer, Områdechef for sikkerhed, TrygFonden, mobil: 20 70 38 92
Kenneth Nielsen, presseofficer, Søværnets Operative Kommando, mobil: 89 43 30 99