

Den evigt ungdommelige klub fylder 60 år!

I år fylder 361 Kano- & Kajakklub 60 år. TRES ÅR! Trods den høje alder er klubben stadig i fuldt vigør og har bevaret ungdommens nysgerrighed og gåpåmod. Klubbens runde fødselsdag fejres:



Lørdag den 17. september

Klubmesterskaber ♦ Kanin- & bådedåb ♦ Fødselsdags reception

Dagen fejres i forbindelse med klubmesterskaberne, kanindåb og bådedåb. Så der er nu flere gode grunde til komme i klubben lørdag den 17. september. Så sæt kryds i kalenderen.



Opdater dine kontaktoplysninger på 361.dk

Du kan nu selv vedligeholde de kontaktoplysninger som du har oplyst til klubben.

- Har du fået ny adresse?
- Ny e-mail adresse?
- Nyt telefon nummer? Mobil?
- Ønsker du at andre medlemmer skal kunne se dine kontaktoplysninger?

Klik ind på <http://361.dk/medlemsliste/>

Log in med dit personlige brugernavn og dit password.

Herefter kan du opdatere dine kontaktoplysninger, som klubben har registreret.

Gør dig synlig for andre medlemmer

Hvis du ønsker, at give andre 361 medlemmer mulighed for at kontakte dig, skal du vælge "JA" i 'Vis på adresseliste'. Alle medlemmer er automatisk sat op til at være anonyme, så du skal selv aktivt tilmelde for at gøre dine kontaktoplysninger synlige for andre. Det er alene andre 361-medlemmer der bliver i stand til at se dine kontaktoplysninger.

Vi vil gerne **opfordre dig til, at du gør dine kontaktoplysninger synlige**, da det højner muligheden for flere aktiviteter og sociale arrangementer, hvis medlemmer kan kontakte hinanden.

Har du ikke fået din personlige kode til 361.dk, så kontakt venligst kontoret. Skriv til kontoret@361.dk eller kom forbi i åbningstiden.

Bagsværd Regatta 2011

I weekenden 4-5. juni. deltog 29 roere fra 361 i Bagsværd Regattaen. Her viste klubbens bedste roere at de er med helt fremme i toppen af den danske kano- og kajak-elite. Se blot resultaterne nedenfor. Samtidig imponerede klubbens helt unge roere fra Børne/ungdoms holdet og viste på flotteste vis, at der er noget at bygge videre på.

5 drenge stillede op i U12 klassen og de udmærkede sig ved alle at ro sig i finalen. Vi havde 3 piger i U12 klassen, og disse piger var også alle i finalen. Derudover var der også 361 debutanter med i U14 klassen og disse roere Marlene, Albert og Martin, skal have en stor ros for at kæmpe alt hvad de kunne i deres løb. U14 er en meget svær klasse at starte i, da der er flere af de konkurrerende roere, der har roet i flere år og har dermed mange flere timers træning end vores nye piger og drenge. Men med det gåpåmod der blev udvist tegner det lovende.

Udvalgte resultater fra Bagsværd regattaen.

- Henriette Engel Hansen Guld i Damer Senior K1 500m
- Ida Villumsen Guld i Damer U18 K1 1.000m
- Frederik Sørensen Guld i Drengene U16 C1 500m
- Asbjørn Binau Guld i Mænd U18 C1 200m
- Caroline Mogensen Sølv i Piger U14 k1 500m
- Anders Schou Bronze i Drengene U12 K1 Tur 500m
- Linea Ebbesen Bronze i Piger U14 K1 2.500m

Weekenden indbragte i alt 17 Guld 11 Sølv og 8 Bronze.

PEDE

Udtagelser til EM – Er 361 med når det går løs i Kroatien?

Tirsdag den 7. juni var dommens dag...

Vores U18 roere ville denne dag få at vide om de var udtaget til U18 Em i Zagreb Kroatien. Det er meget forståeligt, hvis de har bidt lidt negle af spænding, for efter weekendens Bagsværd Regatta, som var en slags eksamen, viste Ida og Asbjørn at deres resultater kunne bringe dem i spil til EM truppen.

KL 13:45 kom mailen fra U18 landstræneren.

Mailen blev åbnet og listen set igennem, og tjek tjek, de stod på listen. SÅDAN!

- Ida er udtaget til at ro ener-kajak på 1000m og i toer-kajak på 500m sammen med Maja Rosenkrands.
- Asbjørn er udtaget i Enerkano og skal ro 200m og 500m.

Ida Villumsen, når hårdt slid og træning bærer frugt

Det er til stor glæde at vi modtog denne besked. Ida som var med til Ungdoms OL sidste år, fik endnu engang vist at hun er på rette vej. Ida har det sidste års tid udvist stort flid og ihærdig træningsindsats, så det rigtig rart – især for Ida selv – men også for os der følger hende, at denne træningsflid betaler sig. Det er fuldt fortjent at Ida er udtaget, og vi ønsker hende et stort tillykke med denne udtagelse.

Asbjørn Binau, beviset på 361s succes i kanosporten

For et år siden deltog Asbjørn i sin første internationale regatta, hvilket var en stor oplevelse. Her roede han sig i en finale, og for første gang prøvede han at ro indledende heat mod andre kano roere. Efter sin finale, og i bilen på vej hjem sagde han til Kim: "Til næste år skal jeg have en medalje" og dette blev indledningen til et år med meget seriøst og målrettet træning fra Asbjørns side. En træningsindsats som nu bliver fornemt belønnet med udtagelsen til U18 EM. Vi er på Asbjørns vegne super glade og stolte af, at vi igen kan sende en Kano roere ud i verden.

Thomas Mogensen, et nyt stjernesrud til NM

For U16 roere Thomas Mogensen blev det også til en udtagelse, nemlig til U16 landsholdet. Til august skal Thomas deltage ved de Nordiske Mesterskaber i Sverige. Stort tillykke til Thomas. Det er en flot præstation og vi glæder os til at følge dig til NM og fremover.

PEDE

"Reservation af både" – Mandag og onsdag aften kl. 16:45 – 17:15

Der er meget run på vores kajaker mandag og onsdag aften, hvor vi har huset og søen fuld af glade forventningsfulde børn, der meget gerne vil prøve kræfter med kajak- og kanosporten. Derfor forbeholder vi os retten til at reservere alle klubbens kajaker mandag og onsdag fra kl. 16:45– 17:15. Hvis der er ledige både efter kl. 17:15 er du velkommen til at anvende disse.

Gratis banner reklame plads til DM i september

361 er medarrangør af DM i Marathon på Bagsværd sø til september. Der skal opstilles ca. 400 meter afskærmning på land i forbindelse med stævnet. Hegnet der er ca. 1 meter højt er særdeles velegnet for 'banner reklamer'.

361 tilbyder denne reklame plads gratis til alle interesserede. Vi skal blot låne bannere til brug herfor. Kontakt Pede (Niels-Peter, Pede_361@hotmail.com) hvis du vil høre mere.

Voksen træning hver mandag og torsdag aften kl. 19:00

Husk at der er træning for voksne kano/kajak-roere hver mandag og torsdag aften. Der vil måske være en kort sommerferie pause, men ellers kører vi videre med træningen, der er åben for alle.

Få inspiration til træningen i kajakken

DFK's hæfte: "**I gang med kaproning for voksne**" byder på masser af god inspiration til alle, uanset om du lige er blevet frigivet eller er en erfaren kajak roer.

Forfatterne Helle Stuart og Susanne Findsen kommer med forslag til roprogrammer for Starteren, Den ivrige, Minimalisten og Stræberen. Hæftet er fra 2006 og byder også på konkrete øvelser til opvarmning, styrketræning, udstrækning, forbedring af roteknikken, smidighedstræning, træning af balance og giver endvidere gode råd, hvis du er blevet skadet.

Hæftet kan varmt anbefales som supplement til at aktivt liv i 361. Prisen er 75 kroner plus porto og bestilles her <http://www.kano-kajak.dk/dkf/reklamer/nybog.pdf>.



God læselyst!

Junior hold – midlertidigt lukket for nye børn

Hver mandag har vi holdt 'åbent hus' og har altid holdt døren åben for nye håbefulde børn. Det har været en stor succes. Meget stor succes. Faktisk så stor succes at vi nu – desværre – må stoppe for tilmeldingen af nye børn.

Vi er meget glade for den store interesse og arbejder på højtryk for at klubben giver det nye kuld den bedst mulige oplevelse.

Hjælp fra forældre søges til børne/ungdoms træning

Er du forældre til barn/børn på begynderholdet, vil vi meget gerne opfordre dig til, at komme og give en hånd med. Vi har altid brug for ekstra ressourcer. Både på land og på vand. Så kom gerne og leg med. Har du ikke roet kajak før, kan du måske benytte lejligheden til at lære dette.



Har du hørt at...

- Thomas Berg Thomsen er ny kapkano træner for unge.
 - To dygtige 361-roere udtaget til **junior EM** (juni): Ida Villumsen og Asbjørn Binau.
 - Thomas Mogensen er udtaget til de **Nordiske Mesterskaber** sammen med Ida og Asbjørn.
 - 361 holder sommerferie aktiviteter for børn/unge i uge 30+31, hverdage kl. 09-15.
 - At der er kommet en klubhund mere. Lille Lewis som er Kim/Henriettes Golden R. hvalp.
 - Der er indkøbt 6 nye klub tur-kajakker. Yderligere to er på vej samt en fire-kajak.
-

Køb en 361 hættetrøje



En lækker grøn hættetrøje, 100% bomuld, fås i str. 10-12 år, S, M, L og XL. Der er trykt 361-logo på ryggen. Pris kr. 250,00.

Det er endvidere muligt at få trykt sit eget navn på trøjen. Prisen er kr. 5,- per bogstav.

Hættetrøjen kan ses og bestilles på kontoret i kontortiden, tirsdag 19:30 – 21:00.



Nye kajakkerne skal systematiseres og lægges i orden

Vi har opdateret vores portefølje af kajakker. Mange gamle kajakker er blevet solgt og afløses nu af en masse spritnye tur- og kapkajakker. Den store udskiftning af både giver desværre lidt forvirring i kajakhuset, da vores vanlige orden med faste, nummererede pladser nu er spoleret. Det skal vi naturligvis have gjort noget ved!

Kom og hjælp med skabe system og orden i klubbens kajakker

3-4 personer søges til at hjælpe med dette projekt, som forventeligt kan gøres på 3-5 timer. Du kan 'aftjene' dit pligtarbejde og få dit depositum ved at hjælpe med denne tjans.

Kontakt venligst Kim Kristensen (vvsholte@gmail.com) for at aftale nærmere.

Deltag på hjertestarter kursus – 12. oktober

I samarbejde med TrygFonden arrangerer vi to hjertestarter kurser i klubben. Det er begge 2-timers kurser:

- onsdag 12. oktober fra kl. 17-19
- onsdag 12. oktober fra kl. 19-21

Praktisk påklædning anbefales, da en del af de praktiske øvelser foregår på gulvet. Der er plads til max. 12 personer på hvert hold.



Har du lyst til at deltage på et af disse livsgivende kurser og få instruktion i, hvorledes du anvender den hjertestarter der hænger i klubben, så skriv en mail til kontoret@361.dk. Tilmeld dig med det samme og senest den 19. september.

Kalenderen, kommende aktiviteter:

I dette afsnit skriver du de kommende, planlagte aktiviteter, f.eks.:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| • 361 kontortid | Hver tirsdag fra kl. 19:30 – 21:00. |
| • Grill | Tirsdag 5. juli. Første tirsdag i måneden. Fra kl. 18 og frem. |
| • Børnetræning | Man-/onsdag kl 17-18. Forvent at alle kajakker er optaget.
Feriepause i uge 29-32 |
| • Amager Strand Park | 30. juli. |
| • Junior VM, Brandenburg | 29.-31. juli. |
| • Børne- og ungdomshold | Træningsstart den 15. august |
| • PaddleBattle, Hellerup | 21. august |
| • Voksen begynder kursus | August. |

- DM i sprint, Holsterbro 26.-28. august.
- DM i Marathon, Bagsværd Sø 3.-4. september.
- Grillaften, børn og ungdom Mandag 5. september
- Tour de Gudenå 10.-11. september.
- Klubmesterskaber lørdag 17. september.
- Bådedåb og kanindåb lørdag 17. september.
- 361 fødselsdagsreception lørdag 17. september.
- Mølleåens Blå Bånd lør. 24. september.

Husk at du også kan holde dig orienteret på klubbens hjemmeside: www.361.dk



Sankt Hans aften blev traditionen tro fejret med grillhygge i 361 og bål og fyrværkeri på søen. (foto: Thranum)