

# NYHEDSBREV

APRIL 2011



## Indhold

Status HvK.....	2
DKF årsmøde.....	2
Hjemmesiden.....	4
E-mailadresser.....	4
Ergometer klubmesterskab.....	4
Træningsudstyr.....	5
Forskønnelsesudvalg.....	5
Aktuelle småting.....	5
Formandens tak.....	5
Kajakpolo.....	6
Referat HvK seminar 2011.....	6
EPP .....	6
Hvad kan klubben bruge EPP til?.....	7
Paddle Power?.....	8
Tilbage melding fra gruppe 1:.....	8
Tilbage melding fra gruppe 2.....	10
Arbejde i de selvstyrende grupper .....	11
Motionsudvalget.....	11
Uddannelsesudvalget.....	11
Elitegruppe.....	12
Elitekoordinator.....	13
Driftsregnskab 2010.....	14
Status 2010.....	15
Aktivitetsoversigt 2011.....	16

## Status HvK

**S**å er en ny sæson så småt begyndt, og der er ved at være god aktivitet på vandet.

Vinteren har været lang, og isen kom så tidligt i Kalveboderne, at der ikke var mange, der kunne udnytte deres vinterrotilladelse. Vi fik endvidere det problem, at følgebåden frøs fast i isen, og der skulle adskillige hærdebrede medlemmer til at få den op og lagt i hi i roklubben. Fremover vil følgebåden blive taget op ved standerstrygningen, og lagt i vandet igen ved standerhejsningen.

Der har været god aktivitet ved indendørs-træningen. Romaskinerne, cyklerne og vægttræningsudstyret har været flittigt brugt, og det har været en fornøjelse at se, at det både er ældre og unge samt motionister og eliteroere, der har trænet.

Meget af det, der er planlagt for sæsonen, står i referatet fra temadagen i januar, som I kan læse om andetsteds i nyhedsbrevet. Overordnet var temaet EPP (Euro Paddle Pass), og det er tanken, EPP systemet skal indarbejdes i vores instruktionsforløb og videreuddannelse af medlemmernes rofærdigheder. Følger klubberne under DKF systemet, har vi styr hvilke færdigheder, vi eksempelvis kan forvente af en person, der skifter klub. Ligeledes kan man ved løb angive, hvilket EPP-niveau deltagerne forventes at have.

For mange af os "gamle" kan et sådant system virke stift og skabelonagtigt, men bestyrelsen er overbevist om, at der er flere fordele ved at indføre EPP end ulemper,

så derfor er det den vej, vi går.

Vi har imidlertid måtte konstatere, at det ikke er i den kommende forårssæson, vi kan få det implementeret. Trænere og instruktører skal være bedre klædt på. Derfor skal vi have gang i flere kursusforløb, der opkvalificerer os.

Vil man vide mere om EPP er det en god ide at se lidt nærmere på DKF's hjemmeside: <http://www.kano-kajak.dk>.

## DKF årsmøde

**D**KF har haft årsmøde sidst i marts, og fra klubben deltog Per Spejder (DKF udvalg), Christian Schmidt (KCK), Ole Torp (havde en stand med sit udstyr) og jeg selv. Det var en god oplevelse; det var meget inspirerende at høre, hvordan andre klubber takler de udfordringer, vi har for tiden - her nogle af dem:

1. Vi er en hastigt voksende idrætsgren. Hvordan får vi plads til alle de personer, der gerne vil være medlem af en kajakklub?
2. Hvordan holder man fast i den lange tradition, der er i Danmark, med frivillighed i foreningsarbejde? Hvad må en klub i dag nødvendigvis betale sig fra?
3. Hvordan skaber man balance mellem motionsroere / eliteroere?
4. Hvordan kompenserer klubberne for, at kommunerne er trængt rent økonomisk, og tilskuddene derfor daler stille og roligt?
5. Hvordan takler vi den udfordring, at fredningsbestemmelser og stærke

interesseorganisationer lægger hindringer i vejen for udøvelsen af vores sport?

6. Hvordan spotter, fanger og udvikler vi de potentielle eliteroere, der fra tid til anden dukker op i klubberne?
7. Hvad skal der til, for at klubberne kan fange interessen hos de 18 – 25 årige?

Der er naturligvis ingen entydige svar på ovenstående spørgsmål, men jeg vil komme med nogle af de synspunkter, der kom frem.

1) Man kan udbygge klubben, eller bygge flere klubber i nærområdet. Man kan overveje at lægge mere vægt på klubbåde end privatejede. (En klubbåd ror i snit mange flere kilometer end privatejede.) Klubben kan afvise at huse både, der stort set ikke ror, for at skaffe plads til ”aktive” både

2) Samfundsudviklingen har gjort, at mange foretrækker modellen: ”Vi betaler, og så vil vi ha' noget.” Det med at yde til fællesskabet har fået svære vilkår mange steder. Jeg synes dog vi i vores vores klub stadig har den gode, gamle ånd – men vi har dog måtte bøje os, og betaler for rengøringen! Jeg minder om, at vi stadig har følgende passus i vores love:

*§ 13. Alt i klubben forefaldende arbejde, renholdelse og oprydning kan pålægges medlemmerne efter tur. Bestyrelsen opslår i så tilfælde en liste over de medlemmer, der skal udføre det pågældende arbejde. Det er tilladt at bytte tur.*

Skal vi overordnet går over til betalt arbejdskraft, må I se i øjnene, at

kontingentet vil stige markant! I vores nye indmeldelsesblanket spørger vi da også ind til, hvad det nye medlem arbejdsmæssigt kan bidrage med til klubben. Sagt lidt groft: Hvis man ikke kan eller vil bidrage med noget arbejde til fællesskabet, er det måske ikke lige vores klub, man skal være medlem af.

3) Balance mellem motions- og eliteroere: Der skal være plads til begge dele. Motionsroerne må anerkende den fokus, der er på eliteidrætten, og deres behov for opbakning og støtte. Men uden den brede medlemsskare, ville der hverken være rum eller økonomi til deres aktiviteter, så anerkendelsen skal også gå den anden vej. Det er i øvrigt vigtigt for en klub, at eliteroerne kan være synlige rollemodeller i ungdomsarbejdet. De har en viden og erfaring, som andre roere kan have glæde af.

4) Vi skal så småt begynde at ruste os til, at kommunerne generelt ikke har de penge til idrætten, som de har haft. Det betyder udgifterne må nedsættes, og / eller indtægterne forøges. En del klubber har glæde af at tage en pæn sum penge for et instruktionsforløb for voksne. Andre tegner kontrakter med erhvervsvirksomheder om, at de kan benytte klubbens faciliteter i dagtimerne. Endnu andre klubber vælger at arbejde med udsatte unge mod økonomisk større fra kommunen.

Indtil videre behøver vi i HvK ikke bekymre os så meget, men det er nok noget, vi skal have i baghovedet.

5) Vi har selv fået roforbudszoner i vintersæsonen, men har fået dispensation

til en robane langs Valbyparken. Andre klubber har større problemer, når store foreninger påstår, vi skader naturen. DKF har udført et stort arbejde for at forhindre dette, og fortsætter med arbejdet.

6) At opdage, fange og udvikle de potentielle eliteroere i HvK, er en fælles opgave for vores instruktører og elitekoordinatoren. Det er vigtigt, vores eliteroere bliver tilknyttet et kraftcenter, når de er dygtige og modne nok til det. Vores Fortiushold og øvrige instruktører laver et godt arbejde her.

7) Det er DKF's erfaring, at Polokajakken er med til at tiltrække de unge på 18 – 25 år, så det er glædeligt, der er grøde i denne afdeling. Tak til jer, der har fået dette op at stå.

De 7 udvalgte punkter fra DKF's årsmøde viser således med al tydelighed, at klubberne under DKF har mange fælles udfordringer, og det er op til os i HvK at finde vores vej igennem disse udfordringer. Det kræver villighed til forandring og nytænkning i medlemskaren – og ikke mindst i bestyrelsen.

Et af årsmødets store punkter var en indførelse af en ny struktur, der på mange måder ligner den, HvK indførte i 2009. Flere arbejdende udvalg, men DKF har valgt en stærkere styring af udvalgene fra bestyrelsen, end os.

## Hjemmesiden

Rasmus Jepsen og Kim Hansen har haft en travl vintersæson. De har påtaget sig den store opgave det er, på sigt at få integreret funktionaliteten og ydelserne i Groupcare i vores egen hjemmeside.

De har nået et langt stykke vej – se selv på <http://www.hvidovrekajakklub.dk>. I løbet af sæsonen bliver hjemmesiden delt op i en ”åben” og ”lukket” afdeling, så kun HvK's medlemmer kan komme ind til de oplysninger, der er dedikeret klubbens medlemmer. Dette sker bl. a. også for at kunne overholde dataregisterloven.

Groupcare bliver som sådan udfaset i løbet af efteråret, og vores intranet bliver så vores en vigtig del af vores kommunikation. I skal til den tid i øvrigt selv vedligeholde jeres personlige oplysninger (adresse / mailadresse osv.), da det også bliver vores medlemskartotek. I får naturligvis ikke adgang til oplysninger om andre personer, som de ikke ønsker I skal have.

## E-mailadresser

Det er blevet rigtigt dyrt at distribuere materiale til medlemmerne via posten. Til efteråret vil der blive fremsat forslag til lovændringer, så kommunikation fremover stort set kun foregår via mail / hjemmesiden – dog med behørig respekt for de få, det ikke har eller vil benytte mail. Derfor opfordringen i indkaldelsen til Standerhejsning om at vi får de korrekte e-mailadresser på jer alle.

## Ergometer klubmesterskab

For første gang i klubbens historie har vi afholdt klubmesterskaber på vores roergometrer. Forberedelserne til det var længe undervejs: Opsætning af skærm ved spejlvæggen, fremskaffelse af PC og software osv.

Selve dagen må siges af være en succes. Mange tilmeldinger fra en bred vifte af roere – aldersmæssigt såvel som kraft-

mæssigt!

Det var meget hårdt for de fleste at skulle stille op på såvel en kortere som en længere distance, og da der så endvidere afslutningsvis var holdroning, var der mange der var godt brugte bagefter.

Ole Torp fra Dansprint var sponsor for den trøje, alle deltagerne fik, og stillede samtidig en ekstra maskine op. Han havde tilrettelagt dagen sammen med Christian Schmidt. Flot arbejde!

Om aftenen blev der afholdt en afslutningsfest for vintersæsonen, hvor medlemmer over 18 år mødtes under hyggelige former og deltog i konkurrencer og dans. Herrerne vandt igen opvasken!

Det vil helt sikkert blive en fast tradition med ergometemesterskab i slutningen af vintersæsonen.

## Træningsudstyr

**D**et hører med til almindelig dannelse, at man rydder op efter sig generelt – og også efter endt træning. Vi er nogle stykker der træner om morgenen, og vi undrer os over, at man fra tid til anden går fra et uopryddet lokale. Husk det nu...

Der er kommet en ekstra lille krølle på: En enkelt roklub har haft store problemer med ”bylder i røven”, og en nærmere analyse viste, at det stammede fra et medlem, der var i besiddelse af sådanne herligheder. Man blev smittet på romaskinen – så derfor bedes I fremover afspritte de stedet, hvor I har siddet og trænet. Vi sørger naturligvis for, at der bliver sat sprit frem. Hvis man i øvrigt lægge et håndklæde

passende steder, hvor man træner, undgår man meget sved på udstyr og gulv.

## Forskønnelsesudvalg

Der er nedsat et udvalg, der skal udarbejde en prioriteret liste over de opgaver i klubben, der skal udføres i forbindelse med almindelig vedligeholdelse, samt se på, hvad vi kan gøre for at få hus og omgivelser til at være endnu mere funktionelt og pænt!

Personligt ser jeg frem til at få udskiftet / renoveret det træværk, vi lægger bådene på, når de er taget ud af stativet. Det skal simpelthen indrettes, så bådene ikke blæser ned, Det kan gøres – og tro mig: der kan spares mange ærgrelser og dumme reparationer!

## Aktuelle småting

**I** skrivende stund er en af vippeportene i stykker. Der arbejdes på sagen. Vi skal desuden have fræset portenes sider, så portene ikke binder mere.

Saunaen har ikke været i drift et stykke tid. Der skal udskiftes et varmemodul. Når saunaen igen fungerer, vil vi forsøgsvis tænde for den – på klubbens regning – efter fællestræningen om lørdagen, og om onsdagen i vintersæsonen.

## Formandens tak

**J**eg har været formand nu et halvt års tid, og ja, det er en udfordring. En klub med 340 medlemmer har 340 meninger om, hvordan klubben skal drives, og hvad der er væsentligt eller ej. Det er der ikke noget galt i. Personligt er jeg glad for den gode dialog, der kan komme af vores forskellige synspunkter, og vil gerne

udfordres - og vil ligeledes udfordre tilbage - på den *gode* måde. Det er udviklende for alle parter.

Men det er vigtigt at påpege, at det er de beslutninger, der træffes på generalforsamlingen, der er udgangspunktet for bestyrelsens arbejde. Den er højeste myndighed, og det enkelte bestyrelsesmedlem *skal* rette sig efter, hvad I har besluttet på generalforsamlingen. Det enkelte bestyrelsesmedlem kan så vælge at gå af, hvis vedkommende ikke kan eller vil det. Jeg beder om, at I alle respekterer disse spilleregler.

Jeg vil slutteligt takke alle, der udfører et godt stykke arbejde i HvK. Der skal mange hænder til, for at få det hele til at fungere.

*Chris Lander*

## Kajakpolo

**V**i har trænet gennem hele vinteren hver torsdag med ungdomsroerne - det har været en stor succes med meget stabilt fremmøde!

Jonas, en ligaspiller fra Vallensbæk kajakklub, har tilbudt at træne os og har gjort dette en del gange.

Vi har dannet os et kajakpolohold, der har spillet nogle kampe i 2. divisionen, og er ved rigtig godt mod, selvom vi har fået bank.

Dette hold træner med nogle fra Vallensbæk hver anden fredag.

Til slut har vi fået noget fint udstyr, der er med til at løfte niveauet. *Simon Andersen*

## Referat HvK seminar 2011

### **EPP**

– perspektiver og muligheder for klubben v/ Christian Jacobsen, direktør i DKF

EPP er et system – et graduering over hvilke ting man kan inden for kajak.

Man kan kalde det et kørekort til kajakroere.

Det startede i 2004 som et EU projekt på initiativ af det franske forbund. I dansk henseende indførte vi systemet i 2008, så det er stadig ret nyt. I den tid vi har haft systemet, har der været mange drøftelser, og der er også opstået nogle myter, som ikke alle er lige rigtige:

Er det en pengemaskine? Nej det er det ikke, forbundet tjener samlet set ikke penge på systemet

Kajakroning er blevet en raketvidenskab: EPP har medført en masse papir, men det handler stadig om det samme, som det gjorde i gamle dage. Og hvis man i forvejen kunne ro kajak, så kan man det stadig!

Det er en stopklods: Det er et system til at beskrive ting; man kan godt ro selv om man ikke har kort på sine færdigheder

Det er noget megastort noget: I øjeblikket er vi 7 lande, der arbejder med systemet. Så der foregår internationalt samarbejde, men på en hel jordnær måde

EPP er et skelet - kajakroning skåret helt ind til benet. Det fører ikke aktivitet med sig, men det beskriver, hvad man skal kunne som begynder i den her båd, og i den

her båd osv. Standarder for uddannelse af roere. Det er ikke en instruktøruddannelse. Men man skal have en form for niveau for at blive instruktør. Et bestemt EPP niveau giver ikke forudsætning for at være instruktør.

Det favner alle kano- og kajakdiscipliner. Det er ikke alle standarder, der er oversat til dansk; det er noget der tager tid. Fordi vi skal tænke, hvad plejer vi at gøre, når vi oversætter. EPP er internationalt set et sæt minimumsstandarder. Det enkelte forbund har derfor mulighed for at føje noget mere til i de enkelte nationale standarder.

Strukturen er ens for alle både: der er 5 niveauer.

Første niveau er et instruktionsniveau – det er et motivationsniveau. Det kan fx. bruges i åbent hus weekend eller en sommerskole. Der er en lille smule pusher i dette niveau.

I Danmark har vi et særskilt beskrevet niveau 1 for hver enkelt bådtype, det har man ikke i andre lande.

Forbundets uddannelsesstruktur består af 5 søjler. Med EPP fik forbundet en ekstra søjle i form af uddannelse af egenfærdigheder.

Forbundet tilbyder kursus og prøve. Et kursus, hvor man trænes til at kunne de forskellige færdigheder. Prøven er en test i om man kan færdighederne.

En vigtig pointe er, at systemet IKKE arbejder med forudsætninger. Dvs at man kan gå direkte til det niveau, hvor man vil have sit færdighedsbevis. Altså kan roere, der har været mange år i sporten, få papir på dette, ved at tage prøven til sit niveau;

man behøver ikke at starte forfra.

Men vi fra forbundet kan kun give papir på det, der er dokumenteret.

Man kan træne selv, man behøver altså ikke gå på kursus for at lære – eller gå på kursus for at kunne gå til test.

Instruktøruddannelsen i DKF bygger på EPP. Man skal have en EPP grad for at blive instruktør på en grad højere end det niveau, man vil undervise i.

### ***Hvad kan klubben bruge EPP til?***

På sit handicaphold – hver torsdag trænes teknik mhp at vi over sæsonen bliver hurtigere.

Elitehold som sluse til fx. kraftcenter.

Hvis man vil have DKF instruktøruddannelse, så skal man have EPP beviser.

Man kan også bruge det som frigivelsessystem. Og det anbefaler vi.

Er det en svaghed at en havkajak ikke bare er en havkajak, altså man ikke kan nødvendigvis kan det samme i en smal havkajak som i en bred havkajak? Jo, men det forsøges at tage hensyn til dette ved prøven. Altså fra niveau 3 og opefter.

Det bruges til læringsmuligheder, fastholdelse, integrering af medlemmer.

Læringsmuligheder: Man kan se at man står på et trin på trappen, det kan stimulere til læring. I stedet for at frigivelsen bliver et stort mål og en slags antiklimaks, fordi der derefter ikke er nye læringsmål. Med det her system har man hele tiden en sole-

klar udviklingsmulighed. Smart at få instruktører til at tænke i de baner.

Fastholdelse: Det kan bruges til at koncentrere sig om bestemte mål, som klubaktivitet.

Lettere optagelse mellem klubber: Forbundet anbefaler at vi frigiver på niveau 2, måske med en særlig tilføjelse, som er specifik i forhold til det lokale.

Beskrive og niveaudele aktiviteter: klubture, træningshold, konkurrencer, rofarvandet, rorettigheder.

Find standarderne på forbundets hjemmeside.

Hvad ønsker vi: Mere aktivitet efter frigivelse, det betyder måske at vi skal frigive på flere niveauer.

## **Paddle Power?**

Paddle Power er et ungdomskoncept, et system rettet mod børn og unge. Der er mange ligheder til EPP. Forskellen er totalt uden pligter. Kernen er gummiarmbånd som motivationssystem.

Hvad er udviklingsstigen: man får et armbånd hver gang, man har bestået et niveau.

Man kan jo sørge for, at trinene i paddle power matcher EPP systemet, hvis man vil.

Niveau kan fx. at kunne pakke trailer, eller lignende.

Godt supplement til det mere stive EPP system.

Kvalifikationer er ikke papir; hvis man har været instruktør i mange år, så er man stadig en god instruktør også selvom man ikke har EPP- beviset på det.

Der skal være en navngiven underviser på klubbens instruktionshold. Så nogle kan gøres ansvarlige.

Forbundet anbefaler at klubberne er meget opmærksomme på hele tiden at få uddannet nye instruktører.

Gruppearbejde om mulighederne i EPP systemet

Vi blev opdelt i to grupper som besvarede følgende spørgsmål:

1. Hvordan skal vi indtænke EPP i vores instruktion?
2. Hvordan skal vi skabe aktivitet for frigivne roere?
3. Hvad skal det koste og hvem skal betale?
4. Hvordan sikrer vi instruktøruddannelsen?

## **Tilbage melding fra gruppe 1:**

1. Hvordan skal vi indtænke EPP i vores instruktion?

Hvis vi brugte det, kunne vi måske få flere igennem, måske kan vi niveaudele, så frigiver på EPP 2 niveau og derefter supplere med EPP 3

Vi må ikke give køb på sikkerheden, men makkerredning er en bedre redning end selventring.

Vi bruger for meget tid på at lære folk at entre.

Vi kan begrænse romulighederne for dem, der kun har niveau 2.



En niveaudeling kan måske også sortere uinteresserede fra.

Måske skal vi operere med først EPP 2 og med ret til at ro sammen med andre, derefter 2,5 hvor man får lov til at ro alene, og så EPP 3, så man kan være med på træningshold

Instruktørerne kan heller ikke alle ting!

Ved at niveaudele kan man bruge instruktører på en bedre måde, både fordi det er mindre tidskrævende, og fordi man skal noget forskelligt.

Vi skal måske lægge vægt på at give folk en feel good oplevelse

Vi er nogle der har oplevet, at instruktører ikke kan klare det de sætter eleverne til.

Instruktører skal tale med samme stemme, EPP systemet kan måske afhjælpe.

2. Hvordan skal vi skabe aktivitet for frigivne roere?

Sørge for at de frigivne har lavet aftaler inden de sendes af sted, måske skal man samle holdet fra sidste år.

Det er svært at være frigiven, man har fået et kørekort, men man ved ikke hvor bilen står.

På mit hold er vi kun to, der er fortsat.

Gøre mere ud af at gøre medlemmer klar at de selv skal arrangere fælles træninger.

Jeg har oplevet, at man mangler grundlæggende informationer om brug af materiel, hvilket har medført, at de har fået ski-debatter af andre medlemmer, derfor skal

disse informationer med i instruktionsforløbet.

Der bør være et eller andet fælles for dem der ikke er elitehold, et motionshold.

Der var ikke undervisning i hvordan man ror handicap, vi kastede bare folk ud i det

Vi er heller ikke gode nok til at informere om de løb, der er.

Folk skal vide, at det ikke er særlig slemt at være med til løb

Man er for meget alene, man har brug for en mentor.

Vi skal bryde med vanetænkning.

God ide at føre folk ind i et struktureret forløb med udviklingsmuligheder.

Bruge nye roere som instruktører.

Hvis vi skal fastholde de unge, skal de friroes noget før. Hvis de var det, så kunne de finde ud af at ro sammen, på hold, som de selv står for.

Man skal kende hinanden for at være selvarrangerende.

Det ville være godt at kunne give nøgler til unge under 15 år. Men ro med begrænsninger.

Sikkerheden skal stadig være i orden.

3. Hvad skal hvad koste og hvem skal betale?

Hvis vi havde på vores indmeldelseblanket, at vi forventer, at de også skal bidrage med noget socialt.

Vi udskiller instruktionen i en professionel ordning, hvor man først bliver medlem af HvK, når man har deltaget i et instruktionskursus, instruktører får løn. EPP 2 niveau. Og så lægge vægt på at skabe træningsaktiviteter i klubben.

Det bliver svært at begynde at give nogle instruktører løn og ikke andre, men kan der ikke findes en god ordning?

Så skal vi også aflønne andre typer instruktører måske i form af fryns/betalte træningsophold/pagajer mv.

Frivilligt arbejde er vigtigt for de unges cv'er.

3000 kr. for et instruktionsforløb plus en ordning/belønning hvis man melder sig ind i klubben?

Hvad vil prisen være med vores nuværende ordning?

Stramme skruen ved optagelse, informationsaften før instruktionen startes

Der er udarbejdet en kravliste.

4. Hvordan sikrer vi instruktøruddannelsen?

Ved at arbejde med struktureret system

Praktisk at bruge EPP-modellen, det betyder, at klubben skal udbyde kurser.

Gøre mere ud af at fortælle, at DKF har nogle kurser. Det ville også betyde et potentiale i forhold til at få flere DKF instruktører.

Håndplukke eller annoncere efter flere instruktører.

Bestyrelsen skal tage teten på hvem der skal være instruktører, men medlemmer kan søge bestyrelsen, om at de gerne vil.

## Tilbage melding fra gruppe 2

1. Hvordan skal vi indtænke EPP i vores instruktion?

Der må laves en liste over de instruktører, vi har. Der skal være en gulerod til instruktører. Der skal være anerkendelse til dem, der består nogle EPP prøver.

EPP indeholder roteknik, som vi ikke lægger vægt på i vores nuværende instruktion. Vores instruktion skal hvile på principperne i EPP. Det skal beskrives, så instruktørerne ved, hvad de skal koncentrere sig om.

Omkring entringsprøve er der delte meninger om, hvorvidt det skal være et krav.

Vi har snakket om hvor mange vi vil have ind i klubben. Det er ret ressourcekrævende at lære folk entringsøvelsen.

2. Hvordan skal vi skabe aktivitet for frivillige roere?

Formaliseret træning 2 gange om ugen for alle over 18 år, lørdag (her skal der være flere niveauer) og tirsdag hvor alle kan være med - også gæster – en årlig beskrivelse af teknik, man skal lære.

Vedrørende de unge: Læne os op af paddle power og atk: Aldersrelateret Træningskoncept.

3. Hvad skal hvad koste og hvem skal betale?

Vi fedtede rundt mellem 1800 og 1500 for et instruktionsforløb, men endte med 2000 kr. og medlemskab i 6 mdr. Du får et EPP 2. Vi går ind for fryns til instruktører. Måske skal vi kunne aflønne en træner. Provenu skal bruges til videreuddannelse.

Måske studierabat til unge mellem 18 og 25 år.

Måske lave et instruktionsforløb særskilt for unge, og det koster mindre.

4. Hvordan sikrer vi instruktøruddannelsen?

Med i spørgsmål 1, varme folk op til at påtage opgaven. Kende strukturen, så man ved, hvem der skal prikkes på skulderen. Måske synliggøre mere hvem der er instruktører. Vi mangler nogle i klubben, der har papir på deres færdigheder. EPP 4 kan give merit i forhold til DKF træneruddannelse. Vi skal have et hold i gennem en prøve.

Nedsættelse af et udvalg, der skal arbejde videre med med at få EPP kravene indskrevet i instruktionsforløbet og operationaliseret i forhold til voksen- og børneinstruktion, og hvad er planen fremadrettet.

Chris, Per Spejder er foreløbig med.

### **Arbejde i de selvstyrende grupper**

#### **Motionsudvalget**

Her deltog Chris, Inge, Per Spejder, Laila, Heidi, Jesper

Arbejdsgruppen foreslog, at udvalget blev opdelt i to, et turudvalg og et andet

udvalg, hvis navn ikke var helt klart (instruktør-, fitness- eller uddannelsesudvalget).

Turudvalget vil arrangere en række ture, hvor roerne har mulighed for at ro i andre vande end de daglige. Udvalget er blevet opfordret til at opstille en beskrivelse af dets kommissorium som det motionsgruppen udarbejdede ved sidste års tema-dag. Dette vil blive behandlet på turudvalgets møde, der er planlagt til den 20. januar.

#### **Uddannelsesudvalget**

vil arbejde på følgende:

1) Udarbejde et forslag til strukturering og indarbejdelse af EEP niveau 1 – 3 i klubbens uddannelsesprogrammer.

2) Planlægning af undervisningen på årets instruktionshold.

3) Oplæg til instruktøruddannelse, rekruttering og forløb.

4) Forhøre sig blandt de grupper af roere, som har faste træningstider om holdene er åbne for andre roere, og hvilke krav evt. nye roere bør kunne leve op til for at kunne deltage, f.eks. 10 km/t i ryk, og efterfølgende opslag på klubbens ”opslagstavle” / på hjemmesiden, så evt. interesserede kan møde op til træningen.

Det første punkt skal udarbejdes hurtigt, da det vil have indflydelse på programmet til årets instruktionshold.

## Elitegruppe

Her deltog Emma Broberg, Jens Jørgen Mortensen og Helle Stuart.

Vores mål med eliten:

Skabe nogle af Danmarks bedste roere som kan måle sig på internationalt niveau.

Eliten skal samtidigt være forbilleder for klubben og andre roere.

2010 var et godt år for Fortius-holdet, Vi var med til en del stævner, heriblandt DM – og alle har udviklet sig rigtig godt. Vi har fået skabt et hold med stort fællesskab og socialt sammenhold og med mod på seriøs træning. Sidste år besluttede vi netop, at det var målet at bibeholde den sociale del, men samtidigt stille visse krav til holdets roere. Og med super seriøse roere, der alle har vist fremgang og som bakker hinanden op. God klubånd. Det er lykkedes til fulde.

I 2011 er det målet fortsat at skabe et hold med resultater, og hvis roere har viljen til at træne flere gange om ugen. Træningen skal stadig være sjov, motiverende, varierende og lærerig, og uden pres om DM medaljer og faste stævnetilmeldinger ex. DM kortbane.

Overordnet holder vi fast i at; ”De unge skal lære at træne”, dvs. læse programmer, ro programmer, styrketræne sikkert og med rigtig teknik, lære at presse sig, lære at kende sin krop, lære teknik på et højt niveau, at ro i mandskabsbåde, ro stævner og at ro i kapkajakker.

Træningsprogrammer lægges ud på holdets facebook-side.

Der skal rekrutteres nye roere til Fortius. Der er mulige kandidater på ungdoms-holdene. Emma koordinerer med Simon, Anders og Anton om dette.

Der vil blive arrangeret K4-træning hver onsdag – gerne med deltagelse af roere fra andre klubber.

Der arbejdes på at finde en egnet K2 makker til Simone.

Jakob har haft stor fremgang, og har udtrykt ønske om at blive tilknyttet KCK, idet Patrick fra Sundby er på KCK. Helle snakker med Jakob og laver indstilling, som sendes til bestyrelsen.

Lisa ønsker forsat at være på Vallensbæk, og det gør Rikke Larsen også.

Emma ønsker pt. ikke at være tilknyttet et kraftcenter. Det er aftalt, at hun bl.a. bruger Helle som sparring/coach.

Kravene for at komme, samt for at være på Fortius-holdet er fortsat;

- Man skal være parat.
- Man skal skrive træningsdagbog, dvs. skrive sin træning ned (idm. Programmet, hvem man har roet med, vejr, båd, og skrive evt. oplevelser, forbedringer eller nedture) hver gang man træner.
- Man skal møde op og deltage til de obligatoriske træningspas, til disse vil der altid findes en træner.
- Skal deltage i nogle stævner, Pondus Cup, maraton, DM eller andet.
- Man skal kunne den basale kajakteknik, ex. sidde oprejst i kajakken.
- Have lysten til at træne.
- Kunne ro i en let kapbåd, mdm. Idefix, Sodavandsisen mf.

## Elitekoordinator.

Helle Stuart har påtaget sig posten som elitekoordinator. Hun får til opgave at sikre kommunikationen mellem roere, forbundet, landstræner, og bestyrelse.

Elitekoordinatoren skal være en, som befinder sig i klubben ofte, og som bliver den personlige kontakt, som skaber trykthed, og gør at roerne føler, der er nogle i klubben, som holder et vågent øje med dem. Personen skal ville være aktiv i at opsøge information om sæsonen og roernes muligheder. Samt være kontaktperson til bestyrelsen. Samt personen kommer til at sidde med roernes personlige overordnede planer: sæson, stævner, træningslejligheder, ugentlig træning, hvor de træner. Denne person behøver ikke involvere sig i store følelsesmæssige beslutninger, dette skal ske med den træner roeren selv mener, de kommunikere godt med ex. Mette Barfod (KCK) ect.

Elitekoordinatorens opgaver bliver:

- Udarbejde målsætning for den kommende sæson i samarbejde med roerne.
- Afholde roermøder minimum ved rosæsonens start/slut.
- Sørge for koordinering til bestyrelsen i forhold til dækning af udgifter og ansøgning til tilskud
- Sørge for formidling af resultater mv. til web/presseansvarlig.
- Kontakte og søge TEAM DANMARK i tilfælde af skader.
- Holde bestyrelsen orienteret om ønsker fra roerne bl.a.
- Træningstider
- Nye både mm.
- Er roerne skadede
- Hvilke stævner er de udtaget til?

- Hvordan går det?
- Kravene til de roere der er på kraftcenter, blev også drøftet. Roerne skal:
  - Passe deres træning.
  - meddele klubben gennem elitekoordinator, hvis de stopper eller påtænker at holde pause.
  - meddele årets målsætning til elitekoordinator.
  - så vidt muligt være synlige i klubben, bl.a. ved at være gæstetræner på Fortiusholdet efter aftale med ungdomskoordinatoren.

*Referat v. Helle Stuart*



*. Støt Brysterne 2010*

# Driftsregnskab 2010

## Driftsregnskab for 2010

### Indtægter:

Kontingenter			417.887
Kommunale tilskud	Lokaletilskud:	59.470	
	Aktivitetstilskud	14.265	
	Aktiv sommer	14.000	
	Elitetilskud	<u>60.000</u>	<u>147.735</u>
Poloarrangementer mm			11.540
Kalveboderne Rundt og 24 timers løb			19.522
Sponsorbidrag			5.000
Ekstraord indtægt: Salg af varmepumper			<u>15.000</u>
	I alt:		<u>616.684</u>

### Udgifter:

El og Naturgas	37.804	
Ejendomsskatter	16.691	
Forsikringer	25.175	
Reparation og vedligeholdelse af huset	19.585	
Rengøring og rengøringsartikler	88.552	
Renteudgift SparVestBolig	<u>79.254</u>	<u>267.061</u>
Opkrævningservice, internet, telefon og porto		27.657
Rep. og vedligeholdelse af klubbåde og motorbåd incl. Forsikring		11.087
Løbsdeltagelse	32.503	
Elitetilskud - udbetalt	<u>60.000</u>	<u>92.503</u>
Klubaftener o. a. møder		15.999
Incl årlig fest og årsmøde DKF		
Kontingent andre		34.800
Gaver, præmier og instruktørtøj		33.293
Kursus og seminar		18.661
Diverse		6.467
Afskrivninger		100.643
Overskud		<u>8.513</u>
	I alt	<u>616.684</u>

# Status 2010

## Status pr 31.12.2010

### Aktiver:

Beholdning			83.001
Klubbåde	1.1.	195.125	
	Køb i året	168.000	
	-20%	<u>72.625</u>	<u>290.500</u>
Diverse aktiver	1.1.	115.181	
	Køb i året	24.909	
	-20%	<u>28.018</u>	<u>112.072</u>
Klubhus - ejendomsvurdering			<u>1.800.000</u>
		I alt	<u>2.285.573</u>

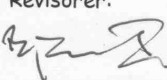
### Passiver:


Byggekredit			1.166.720
Kassekredit Sparbank Vest			30.000
Egenkapital	1. Januar	1.480.340	
	Ejd. Nedskrivning	-400.000	
	Overskud	8.513	<u>1.088.853</u>
		I alt	<u>2.285.573</u>

Hvidovre den 27. Marts 2011

  
Inge Ribers  
Kasserer

Revisorer:

  
Bjarne Ingerslev

  
Hanne Mathisen

# Aktivitetsoversigt 2011

## Overblik - datoer

Tidspunkt	Aktivitet	Information
Søndag 19. april kl. 10-14	Forårsrengøring	
Mandag 20. april	Ekstraordinær generalforsamling	Se indkaldelse
Mandag 27. april kl. 18	Infomøde for B&U	For børn/unge og forældre
Lørdag 2. maj kl. 10	Sikker opstart efter vinteren	Fælles rotur
Søndag 3. maj kl. 8.30	Vandretur fra HvK til Dragør	
Mandag 11. maj kl. 19.30	Infomøde motionister	Se vedlagte invitation
Weekend 27.-28. juni	24 timers kajakstafet i HvK	
Lørdag 29. august	Sjove klubmesterskaber	
Onsdag 2. september kl. 18.30	Seriøse klubmesterskaber	

## Overblik - stævner og kurser - udpluk

Tidspunkt	Aktivitet	Information
Weekend 25.-26. april	Copenhagen Spring Regatta, Bagsværd Sø	Hvis du ikke selv skal ro, så mød op og hep på HvKs roere.
Søndag 26. april	Tryggevelde Å Løb	
Weekend 16.-17. maj	Maribo Regatta	Deltag som roer eller tilskuer.
Søndag 17. maj	Kursus: kajakfitness, teknik mv	Se <a href="http://www.kano-kajak.dk">www.kano-kajak.dk</a>
Weekend 6.-7. juni	Bagsværd Regatta	Deltag som roer eller i heppekor.
Weekend 27.-28. juni	24 timers kajakstafet i HvK	
Lørdag 25. juli	Amager Strandpark Rundt	
Fredag 21. - søndag 23. august	DM kortbane, Bagsværd Sø	Deltag som roer eller tilskuer.
Søndag 30. august	Kanojak Trim	På Esrum Sø
Weekend 5.-6. september	DM maraton, Odense	

## Overblik - faste ugentlige aktiviteter

Dag	Aktivitet	Information
Mandage kl. 16-17	Instruktion for 10-12 årige	Start mandag 4. maj
Mandage kl. 17.30-19.30	Instruktion for 13-17 årige	Start mandag 4. maj
Onsdage kl. 18.30	Handicapturning	Start onsdag 6. maj: Fællesstart.
Torsdage kl. 16	Fællestræning	Hold øje med tavlen.
Torsdage kl. 18-20	Roning for øvede børn/unge	Start torsdag 7. maj
Lørdage kl. 10	Fællesroning	OBS: på vandet kl. 10.

Der kommer mange flere stævner og arrangementer i løbet af sæsonen, så hold øje med tavlerne i klubben, groupcare, [www.kano-kajak.dk](http://www.kano-kajak.dk) m.v.