



Et træk med pagajen, et kip med hoften og et pres med benet, og vupti er man oppe igen. Lyder nemt, men det er det ikke. Foto: Jens Wollesen

Så vender vi kajakken

At kunne lave grønlandervendinger gør kajakturen mere sikker - især i den kolde årstid.

JYLLINGE: Hvis man er ude at ro kajak i den kolde årstid, er det meget farligt, hvis man vælter med kajakken og falder i vandet, hvis temperatur kun ligger lige over frysepunktet.

Kan man undgå at falde i vandet, slipper man for at blive nedkølet, og derfor er det en stor fordel, hvis man kan lave en grønlandervending - altså vende 360 grader rundt med kajakken.

Det var lige præcis, hvad otte kajakroere havde be-

sluttet sig for at lære, og derfor mødtes de i lørdags i Jyllinge svømmehal for at finde vejen til en succesfuld rulletur. Og begyndelsen er svær.

- Man hænger med hovedet lodret ned, og her skal man passe på, at man ikke går i panik, siger kursets alderspræsident, 70-årige Jørgen Hansen.

Det rigtige ben

Tværtimod gælder det om at bruge et øjeblik på at orientere sig under vand, så man ved hjælp af pagajen kan trække sig selv op mod vandoverfladen, hvorefter man ved hjælp af et kip med hoften og ved at presse med det inderste ben får rykket sig selv det sidste stykke vej, så man er tilbage med

hovedet opad, klar til at padle videre.

- Det er vigtigt, at man lader hovedet blive under vand. Man skal kun tænke

på at presse med benet, siger instruktør Anette Bækby fra Outdoor Company, der stod bag kurset.

Hendes mand og medejer



Som kajakroer er det vigtigt at kunne redde sig selv op, så otte roere fik Tordaa et kursus i Jyllinge Svømmehal. Foto: Jens Wollesen



Kursets alderspræsident Jørgen Hansen ror sammen med sine venner en tur om ugen hele året rundt, og derfor er det en stor fordel at kunne redde sig selv op af det kolde vand. Foto: Jens Wollesen

af Outdoor Company, Søren Gitz-Johansen, uddyber, at det svære ligger i at bruge det rigtige ben til at presse kajakken rundt.

- Man skal gøre det modsatte af, hvad ens instinkt vil. Man vil have hovedet op, men så presser man med det forkerte ben. Hovedet skal op til sidst, siger Søren Gitz-Johansen.

Hurtigt op

De otte deltagere ror ofte sammen, og en gang om ugen mødes mange af dem for at ro en tur på fire-fem timer - også om vinteren, og derfor valgte de sammen at tage kurset, der varer en eftermiddag.

- Det er rart at kunne redde sig selv op, så de andre ikke behøver komme

og hjælpe en, siger Jørgen Hansen.

Og Søren Gitz-Johansen mener sagtens, man kan ro i kajak om vinteren, hvis bare man har respekt for de ydre omstændigheder.

- Det er vigtigt, at man kommer op af vandet, så hurtigt som muligt, hvis man falder i. Vandet er kun to-tre grader varmt, så man mister hurtigt kræfterne, siger Søren Gitz-Johansen.

pbj