

2007

# FRÉTTABRÉF KAYAKKLÚBBSINS

## ROTEM RON HRINGAR ÍSLAND

SPÁNN-ANDORRA-FRAKKLAND

MOKKASÍNAN ER HRADSKREIÐ OG SKÖRP

SÍMON OSBOURNE OG EIRÍKUR RAUÐI

TAKTU BARA LÓ-BREIS Á ÞETTA!



# FRÉTTABRÉF KAYAKKLÚBBSINS 2007

EFNISYFIRLIT

UM KLÚBBINN .....	4
PISTILL FORMANNS .....	5
KAYAKNÁMSKEIÐ .....	6
MANNOPIN STÓR OG SMÁ .....	7
SÉRHANNAÐUR BRIMBÁTUR TEKINN TIL KOSTANNA.....	8
EINSÖMUL Í KRINGUM ÍSLAND - VIÐTAL VIÐ ROTEM RON.....	10
SIMON OSBOURNE Á EIRÍKI RAUÐA.....	14
KAYAKSMÍÐ PAX-20 .....	15
DAGSKRÁ 2007 .....	16
STUÐNINGARSÁRATÓK – HVAÐ ER NÚ ÞAÐ? .....	18
STRÁKARNIR Á SPÁNI, ANDORRA OG FRAKKLANDI.....	20
KAYAKKLÚBBURINN KAJ .....	25
STÚDENT AF KAYAKBRAUT? .....	26
AÐ BYRJA Í SPORTINU .....	27
HVERS VEGNA VORUM VIÐ SVONA ILLA NESTAÐIR? .....	28
MATUR UM BORIÐ – ÁHUGAVERT Í LESTINA .....	30

---

---

## FRÉTTABRÉF KAYAKKLÚBBSINS 2007

UMSJÓN: Ritnefnd Kayakklúbbsins

ÁBYRGDARMADUR: Páll Gestsson

HÖNNUN OG UMBROT: Sveinbjörg Jónsdóttir

FORSÍÐUMYND: Elli á Spáni - Ljós. Jón Skírnir Ágústsson

PRENTUN: Prentmet

© 2007 KAYAKKLÚBBURINN - Ekki má afrita efni bladsins án skriflegs leyfis útgefanda

---

---

### GREINAHÖFUNDAR:

Ari Benediktsson  
Dagrún Árnadóttir  
Hannes Bjarnason  
Haraldur Njálsson  
Jón Skírnir Ágústsson  
Ólafur Brynjólfur Einarsson  
Rúnar Pálmason  
Þorsteinn Sigurlaugsson  
Orlygur Steinn Sigurjónsson

### VIÐMÆLENDUR:

Elvar Þrastarson  
Garðar Sigurjónsson  
Haraldur Njálsson  
Jóhann Geir Hjartarson  
Jón Skírnir Ágústsson  
Ragnar Karl Ágústsson  
Rotem Ron  
Viktor Jörgensson

### LJÓSMYNDIR:

Ari Benediktsson  
Halldór Sveinbjörnsson  
Haraldur Njálsson  
Jón Skírnir Ágústsson  
Ólafur Brynjólfur Einarsson  
Rotem Ron  
Thorsten Henn  
Orlygur Steinn Sigurjónsson  
o.fl.

# UM KLÚBBINN

## ALLT SEM ÞIG LANGAÐI AÐ VITA EN ÞORÐIR EKKI AÐ SPYRJA

Kayakklúbburinn í Reykjavík var stofnaður í febrúar 1981. Í árslok 2006 voru félagsmenn 384 og hafði fjölgað um 40 á árinu. Klúbburinn er með aðstöðu á þremur stöðum í höfuðborginni; í Geldinganesi, í Nauthólsvík og í Laugardalslaug.

### STJÓRN KAYAKKLÚBBSINS 2007

**Formaður:** Karl Geir Arason, kalligeir@gmail.com

**Varaformaður:** Haraldur Njálsson, haranja@centrum.is

**Gjaldkeri:** Guðmundur Breiðdal Birgisson, gbb@itn.is

**Ritari:** Páll Gestsson, pall@decode.is

Anna Lára Steingrímsdóttir, annaste@hi.is

Sæþór Ólafsson, saethor@fa.is

### FORMENN NEFNDA

**Ferðanefnd:** Reynir Tómas Geirsson, reynir@landspitali.is

**Húsnæðisnefnd:** Þorsteinn Guðmundsson, kayak@islandia.is

**Keppisnefnd:** Bragi Þorsteinsson, sjohundur@gmail.com

**Ritnefnd:** Páll Gestsson, pall@decode.is

**Skemmtinefnd:** Heiða Jónsdóttir, heijons@hotmail.com

**Sundlaugarnefnd:** Magnús Sigurjónsson, msig@simnet.is

**Ungliðanefnd:** Sæþór Ólafsson, saethor@fa.is

### HEIMASÍÐAN - [www.kayakklubburinn.is](http://www.kayakklubburinn.is)

Þar birtast fréttir og upplýsingar um starf klúbbsins og margborgar sig að fylgjast vel með henni.

### FÉLAGSRÓÐRAR

Félagar í klúbbum hittast í Geldinganesi allt árið um kring og halda saman í róður, svokallaðan félagsróður. Að vetri, frá september og fram í maí, er félagsróðurinn á laugardögum klukkan 9:30. Á sumrin, frá maí fram í september, er róid á fimmtudagskvöldum klukkan 19:30.

Byrjendur eru velkomnir og í klúbbum er hópur tengiliða sem er reiðubúinn til að aðstoða byrjendur við að komast af stað. Nánari upplýsingar um hópinn er að finna á heimasíðunni undir:

Klúbburinn – Til nýliða.

### KAYAKGEYMSLUR

Meðlimir í Kayakklúbbum hafa aðgang að þremur geymslum; fyrir sjóbáta í Nauthólsvík og Geldinganesi en í skýli við Laugardalslaug fyrir straumbáta.

Umsjónarmaður í Geldinganesi og Nauthólsvík er Páll Gestsson (664-1807) en Haraldur Njálsson (898-1164) hefur umsjón með skýlinu í Laugardal. Geymslugjald í Nauthólsvík og Geldinganesi er 7.000 krónur á ári og einnig er greitt 1.500 króna tryggingargjald fyrir lykka. Húsnæðisnefnd tekur við pöntunum um pláss.

Pétur B. Gíslason í Hvammsvík geymir einnig kayaka og rúkkar 3.500 krónur fyrir árið (petur@hvammsvik.is).

### FÉLAGSGJÖLD

Einstaklingsgjald er 4.500 krónur á ári. Fjölskyldugjald er 6.000 krónur (fyrir hjón/kærustupör og börn yngri en 18 ára). Unglingagjald er 3.000 krónur en samkvæmt ákvörðun stjórnar er unglíngagjaldið greitt af klúbbum og því kostar í raun ekki neitt fyrir börn og unglíng.

### ÍSLANDSMEISTARAKEPPNI

Hörð keppni er háð um Íslandsmeistaratitla í kayakróðri, bæði í flokki sjóbáta og straumbáta. Keppt er í kvenna- og karlaflokki. Sá vinnur sem hlýtur flest stig í þremur mótum.

### ÆFINGAR Í SUNDLAUG

Að vetrarlagi geta kayakmenn æft sig í innlauginni í Laugardal. Veturinn 2006-2007 voru æfingarnar á sunnudögum frá 17-19:30 en sú tímasetning gæti breyst.

Fylgist með á heimasíðunni.

### BÚNAÐUR Í EIGU KLÚBBSINS

Kayakklúbburinn á nokkra sjó- og straumbáta ásamt tilheyrandi búnaði. Sjóbátarnir eru geymdir í Geldinganesi og eru klúbbfélögum til afnota. Straumbátana má finna í Laugardalslaug.

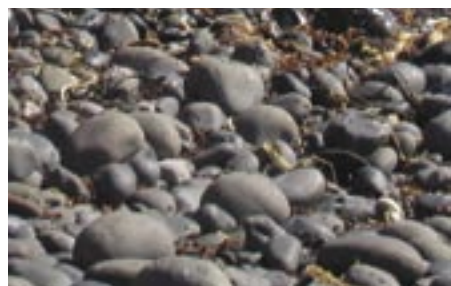
### FERÐIR

Klúbburinn stendur reglulega fyrir ferðum á sjó- og straumbátum og eru þær auglýstar í dagskránni og á heimasíðunni. Byrjendur ættu að hafa samband við umsjónarmenn ferða til að að vita hvort ferðirnar henti þeim.



25

KAYAKKLÚBBURINN KAJ  
Á AUSTURLANDI  
RAUÐUBJÖRG Í NORÐFJARÐARFLÓA 2001



14

SIMON OSBOURNE



## PISTILL FORMANNS

### SÍÐASTA ÁR VAR GOTT KAYAKÁR OG BYRJUNIN Á ÞESSU LOFAR GÓÐU



Síðasta ár var Kayakklúbbnum gott þótt að hið hörmulega slys sem varð í Hvalfirði í vetrarbyrjun hafi sett mark sitt á síðustu mánuði ársins. Þetta ár fer einnig vel af stað og hefur verið góð þátttaka í félagsróðrunum frá Geldinganesinu í vetur. Síðan um áramót hafa tíu til tuttugu ræðarar mætt hvernig sem viðrar. Það er hins vegar alveg ljóst að aðstaðan er sprungin og ef við fáum ekki einhverjar úrbætur fljótlega mun húsnaðisskorturinn hamla vexti klúbbsins á næstu árum.

Vonandi mun framkvæmdapólitíkin sem kynnt var til sögunnar í fyrrasumar í Reykjavík ná til skipulags á Veltuvíkinni svokölluðu sem fyrst. En eins og margir vita þá á Kayakklúbburinn umsókn í borgarkerfinu fyrir lóð þar undir framtíðaraðstöðu klúbbsins.

Straumfólk er farið að taka fram bátana. Auk hinna hefðbundnu heimsókna í Elliðaárnar er fólk farið að fara austur fyrir fjall bæði í brim og í árnar.

Mikil gróska hefur verið í námskeiðahaldi í vetur og eins hafa sundlaugaræfingarnar verið vel sóttar. Það er ómetanlegt fyrir klúbbstarfið að hafa inniaðstöðu eins og þá sem við höfum í Laugardalslauginni til kennslu og æfinga.

Það er gleðiefni hve mikið er orðið af góðum ræðurum á höfuðborgarsvæðinu sem eru duglegir að æfa róður við hin margvíslegustu skilyrði. Telja má víst að árlegar ferðir klúbbmeðlima til Wales hafi opnað einhverjum nýja sýn á hvað hægt er að gera á sjókayak. Þetta er af hinu góða vegna þess að meðan fólk þróar sig í sportinu er síður hætta á leiða og að menn hætti. Það er hálf leiðinlegt til þess að hugsa hversu margir af þeim sem voru hvað mest áberandi í kayakmennskunni þegar undirritaður byrjaði í sportinu eru horfnir úr klúbbstarfinu ef ekki sportinu. Þetta sýnir nauðsyn þess að þeir sem stýra klúbbi sem þessum gleymi ekki að hugsa um þá sem eru orðnir vanir og vilja kannski aðeins meira krefjandi verkefni en þeir sem eru að byrja.

Það sem af er vetri hafa verið haldnir tveir fræðslufyrirlestrar á vegum klúbbsins. Annar um veðurfar en hinn um ofkælingu. Mæting hefur verið góð og er það hvatning fyrir okkur að halda áfram á sömu braut.

Ekki er hægt að skilja við kayakfræðslu án þess að minnst á það frábæra framtak Steina í Stykkishólmi að flytja hingað inn toppkennara ár eftir ár í tengslum við Eirik Rauða. Ég er ekki viss um að allir geri sér grein fyrir að bæði í fyrra og svo aftur í sumar erum við að fá menn sem eru í hópi þeirra albestu á sínu sviði í heiminum. Þetta eru nöfn sem maður sér sem aðalaðdráttarafélög í Flórída, Kaliforníu og á Bretlandseyjum. Því er um að gera fyrir kayakfólk að nýta sér þau námskeið sem verða í boði.

Íslandsmeistarátitillinn í kayakróðri er loksins kominn suður eftir að hafa verið einokaður af Ísfirðingum í mörg ár. Öflugur hópur ræðara æfði stíft í fyrrasumar og augljóst að hart verður barist um titilinn í ár. Eins er líklegt að Ísfirðingar muni freista þess að ná titlinum vestur aftur. Því stefnir í skemmtilegt keppnisumar.

Klúbburinn stóð fyrir nokkrum ferðum í fyrra sem voru mjög vel heppnaðar og þær ferðir sem ferðanefndin er að skipuleggja fyrir sumarið lofa góðu. Það verður því vonandi eitthvað spennandi í boði fyrir alla.

Ég vil að lokum óska að við eigum öll gott kayakár og fólk láti alltaf einhvern vita áður en lagt er af stað, hvert verið er að fara og hvenær ætlunin er að vera komin í land.

Karl Geir Arason

## KAYAKNÁMSKEIÐ

ÞAÐ ER ÓHÆTT AÐ HVETJA ALLA BYRJENDUR STRANGLEGA TIL AÐ SÆKJA KAYAKNÁMSKEIÐ AÐUR EN ÞEIR HEFJA FERILINN, HVORT SEM ER Á SJÓ EÐA Í STRAUMVATNI. NÁMSKEIÐIN ERU ALLS EKKI DÝR OG BRÁÐNAUÐSYNLEG HVERJUM ÞEIM SEM ER UMHUGAÐ UM ÖRYGGI SITT OG RÓÐRAFÉLAGA SINNA. ÞAR AÐ AUKI ERU NÁMSKEIÐIN SKEMMTILEG, MENN KYNNAST ÖÐRUM RÆÐURUM OG LÆRA AÐ SJÁLFSÖGÐU HEILMIKIÐ AF REYNSLUMIKLUM KENNURUM. NÁMSKEIÐIN ERU ÞÓ EKKI BARA FYRIR BYRJENDUR HELDUR EINNIG FYRIR LENGRA KOMNA. MÖRG DÆMI ERU UM AÐ MENN SEM HAFA RÓIÐ ÁRUM SAMAN HAFI FENGIÐ HÁLFGERÐA VITRUM MEÐ ÞVÍ AÐ SÆKJA FRAMHALDSNÁMSKEIÐ OG AÐ ÞEIM LOKNUM LIÐIÐ BETUR Í RÓÐRUM OG TREYST SÉR TIL AÐ TAKAST Á VIÐ MUN ERFIÐARI AÐSTÆÐUR EN AÐUR.

## ÍSÁFJÖRÐUR

Á Ísafirði eru heimkynni Halldórs Sveinbjörnssonar, reyndasta kayakennara landsins. Hann býður upp á námskeið fyrir fólk á öllum aldri (sá yngsti sem hefur lært að velta sér upp með höndunum er 8 ára), byrjendur jafnt sem lengra komna og lofar því að allir sem koma á námskeið hjá honum bæti verulega við tækni sína og þekkingu.

Á byrjendanámskeiðinu sem stendur eina helgi er byrjað í sundlauginni á Flatreyri á föstudegi og þar farið yfir öll helstu atriði sem tengjast róðri og öryggi á sjó en síðan haldið í sjóróður. Náminu lýkur þó ekki á sunnudegi því Halldór heldur áfram kennslunni svo lengi sem nemandinn getur sótt róðra á Pollinum á Ísafirði. „Ég hætti ekki kennslunni fyrr en nemandinn er tilbúinn til að róa einsamall yfir Djúpið“ sagði Halldór við Fréttabréfið.

Á framhaldsnámskeiðum er mikið fjallað um það sem Bretar kalla “awereness of the blade” þ.e. að menn þekki árina sína og viti hvernig hún virkar. Halldór kennir mönnum flest sem kunna þarf á sjó, s.s. róðratækni, stuðningsáratök og hvernig er best að stjórna kayak.

Halldór hefur réttindi til að útskrifa menn með tvær stjórnur í kerfi British Canoe Union (BCU). Hann hefur sótt kennaranámskeið á vegum BCU, hjá Skotanum Gordon Brown og þrjú sjókayaknámskeið hjá Doug Cooper. Fyrsti kennarinn hans var Bretinn Neil Shave.

Verð á helgarnámskeiði er 18.000 krónur. Innifalið er leiga á öllum nauðsynlegum búnaði.

Áhugasamir geta hringt í Halldór í síma 894 6125 eða sent tölvupóst á póstfangið halldor@bb.is. Einu sinni á ári standa Halldór og Pétur B. Gíslason í Hvammsvík fyrir kayaknámskeiði í Reykjanesi í Ísafjarðardjúpi en það hefur notið töluverðra vinsælda.

Að þessu sinni verður námskeiðið haldið 20.-22. júlí. Nánar auglýst síðar.



## STYKKISHÓLMUR OG REYKJAVÍK

Seakayak Iceland, kayakmiðstöð Þorsteins Sigurlaugssonar í Stykkishólmi, býður upp á ýmis byrjenda- og framhaldsnámskeið í kayakróðri bæði í Stykkishólmi og í Reykjavík. Námskeiðin henta bæði byrjendum og reynsluboltum sem vilja bæta við þekkingu sína á öryggis- og tækniatriðum í sportinu.

Byrjendanámskeiðin standa yfir í þrjú daga og byrja að kvöldi fyrsta dags í sundlaug en annar og þriðji dagurinn eru á sjó. Fjallað er um róðratækni, grunnáratök við stjórn og veltuvörn, öryggisatriði, hópróður, búnað o.fl.

Verð: 15.000 krónur á mann. 4-6 nemendur saman á námskeiði

Einkakennsla fyrir 1-4. Slík námskeið byggjast á þeirri kunnáttu sem er til staðar og þeirri sem upp á vantar þannig að tíminn nýtist sem best til að bæta í reynslubankann.

Á brimnámskeiðum er farið yfir ýmis undirstöðuatriði um hvernig á að bera sig að í léttu brimi, farið er yfir ýmis öryggisatriði, staðsetningu, sjólag o.fl.

Á straumanámskeiðum er fjallað um hegðun sjávarfallanna og hvernig róa skal í straumi. Farið er í nokkrar vinalegar rastir til að kynna sjólaginu og hvernig á að beita bátum í slíkum aðstæðum.

Einnig hefur Seakayak Iceland haldið námskeið í siglingafræði fyrir sjókayakræðara þar sem farið er yfir sjókortalestur, notkun áttavita, hvernig lesa skal í straum og vinda o.fl. Æfingar eru verklegar, haldnar bæði að degi sem nóttu.

Þorsteinn hefur fimm stjórnur skv. breska BCU-staðlinum. Hægt er að ná sambandi við hann í póstfanginu: info@seakayakiceland.com.

Auk þessa koma reglulega innlendir og erlendir gestakennarar og halda námskeið á vegum Seakayak Iceland. Meiri upplýsingar á: seakayakiceland.com.



## NORÐFJÖRÐUR

Kayakklúbburinn Kaj á Norðfirði stendur fyrir námskeiðum fyrir byrjendur og lengra komna. Ari Benediktsson og félagar í klúbbnum kenna nýliðum og undanfarin ár hafa einnig komið útlendingar til að kenna framhaldsfræðin samkvæmt BCU-staðli.

Nánari upplýsingar veitir Ari Benediktsson: ari@honnun.is og 863 9939.

Upplýsingar má einnig finna á [www.123.is/kaj](http://www.123.is/kaj)



## REYKJAVÍK

Sundlaugarnefnd Kayakklúbbsins stendur fyrir kayaknámskeiðum fyrir byrjendur og lengra komna allt árið um kring. Námskeiðin eru haldin í innlauginni í Laugardal.

Byrjendanámskeið: 2x2 tímar í sundlaug. Kynning á bátum og búnaði. Kennend er almenn umgengni við bátinn, áratækni, félagabjörgun, notkun á áraflotum og varnaráratök.

Verð: 12.000 krónur á mann.

Framhaldsnámskeið: 2x2 tímar í sundlaug. Nemendur læra veltuna, þ.e. að velta sér aftur yfir á réttan kjöl eftir að hafa hvolf.

Verð: 12.000 krónur á mann.

Skráning fer fram hjá Magnúsi Sigurjónssyni í síma 8973386 og [msig@simnet.is](mailto:msig@simnet.is). Best er að senda tölvupóst með nafni og símanúmeri og taka fram hvort námskeiðið þú vilt sækja. Námskeiðin eru haldin einu sinni í mánuði, yfirleitt á laugardögum og sunnudögum milli klukkan 16 og 18.

Vakin er athygli á því að sérstakur hópur innan klúbbsins hefur tekið að sér að aðstoða, leiðbeina og gæta öryggis nýliða sem vilja taka þátt í félagsróðrum eða spreyta sig á straumkayak. Upplýsingar um hópinn má finna á heimasíðu Klúbbsins undir: Klúbburinn – Til nýliða.



Í STUTTU MÁLI ER ÚTILOKAÐ AÐ KLIFRA UM BORD MEÐ „RASSINN DETTUR OFANÍ-ADFERÐINI“ SEM AÐ OFAN GAT OG ÞÁ ER SÖMULEIÐIS ÚTILOKAÐ AÐ FARA Í BÁT ÖDRUVÍSI EN SETJA FÆTUR Á UNÐAN. OG ÞÁ ER SÖMULEIÐIS ÚTILOKAÐ AÐ LYFTA HNJÁM UPP ÚR MANNOPINU Á MEÐAN HUPPURINN ER ENN Á SÍNUM STAÐ.

## MANNOPIN STÓR OG SMÁ

Ég minnst þess gjörla er ég réri við annan mann yfir Skagafjörð á fyrstu dögum heyanna árið 2004. Lenti ég þar í örlítið ókræsilegra sjólagi en hæfði getu minni á þeim tíma. Auk þess var ég á lánsbát sem var fullmjór fyrir jafnvægið, þótt á hinn bóginn væri hann stefnufastur og hraðskreiður. Lærdómurinn sem ég dró af þessari ferð var sá að takast ekki á hendur of erfið verkefni í framtíðinni. Þótt allt hefði gengið slysalaut í þetta skiptið, þar með talið að takast á við mikinn leka vegna slitinnar svuntu á stóru mannopi bátsins, ákvað ég að sýna skynsemi næst og læra veltu og viðað mér betri búnaði. Eitt af því sem ég setti á listann var að læra hið skemmtilega “Reentry and roll” sem felst í því að troða sér í bát á hvolfi og vippa sér upp á veltunni.

Nokkra félagar hafði ég séð gera þessar Harry Houdini kúnstir á sundlaugaræfingum og hófst ég strax handa við að apa þetta eftir þeim. Ári síðar var galdurinn á mínu valdi. En það var við þessar æfingar sem ég hóf fyrstu rannsóknir mínar á mismunandi gerðum mannopa, enda varð mér snemmendis ljóst að stærð þeirra skiptir máli við þessar æfingar.

Í stuttu máli má segja að því stærri sem opin eru, því betra er að æfa Reentry and roll.

Og þá víkur sögunni að flokkun mannopanna. Ég komst að því að í megindrátum eru þrjár gerðir mannopa á sjókayökum, þ.e. Ocean Cockpit og Keyhole Cockpit og í þriðja lagi einhverskonar millistig þarna á milli. Ekki verður gerð tilraun til að íslenska þessi hugtök hér. Ég álit að mismunandi gerðir mannopa hafi öll sína kosti og galla, en fyrst og fremst lúta stóru mannopin, (keyhole) að þægindum og öryggi. Með þægindum er átt við það þegar farið er í og úr bát. Gífurleg þægindi felast í því að geta lyft hnjám upp úr bát þegar verið er að lenda og látið skankana dinga meðfram lunningunni uns báturinn er kominn að þurru. Þá er bara að stíga upp og toga bátinn síðustu fetin. Með þessu fyrirkomulagi má forða bátnum frá því að stjúkast við botninn og þannig auka endinguna. Á hinum hringlaga og þröngu mannopum sem byggð eru á grænlsku hefðinni (Ocean) er þetta útilokað. Annan kost má nefna við stóru mannopin en hann felst í því öryggi að geta klifrað um bord í bát ef viðkomandi hefur hvolfst en það gerist einfaldlega með því að hvolfarinn vippar efri hluta líkamans upp á dekkið aftan við mannopið, hvílir stutta stund og snýr sér snögg við og lætur sitjandann detta ofan í mannopið og smeygir innri fæti ofan í það. Á eftir kemur síðan ytri fótur og ræðarinn er kominn um bord (í fullan bát af sjó reyndar). Þetta þarf að æfa svo vel fari og

þegar menn hafa náð góðum tókum á þessari aðferð má nota hana án áraflots og jafnvel án árastuðnings ef sjór er ekki þeim mun úfnari. Í eðli sínu er hér um að ræða einfalda sjálfsbjörgunar- aðferð - að því gefnu að hún sé æfð. Aðferðin krefst á hinn bóginn þess að annaðhvort lensidæla eða öflugur svampur sé með í för til að tæma bátinn.

Gallinn við stóru mannopin endurspeglast í vandræðum mínum er að ofan gat, nefnilega því að sjór á greiðari leið ofan í stóru opin ef mikið gefur á bátinn og svuntan er léleg. Þetta getur þó engan veginn talist stórvægilegur galli. Þegar talað er um stórvægilega galla hallar hins vegar töluvert á báta með litlum mannopum - út frá öryggis- og þægindasjónarmiðum. Í stuttu máli er útilokað að klifra um bord með „rassinn dettur ofaní- aðferðinni“ sem að ofan gat og þá er sömuleiðis útilokað að fara í bát öðruvísi en setja fætur á undan. Og þá er sömuleiðis útilokað að lyfta hnjám upp úr mannopinu á meðan huppurinn er enn á sínum stað. Þetta gerir að verkum að bátar með þröngum mannopum eru útsettari fyrir rispum, stórum sem smáum. Að sjálfsögðu má fara í og úr þröngum bátum án þess að



rispa þá en þá er ærlegt sjóbað líklega óhjákvæmilegt með því að velta sér áður en að landi kemur og draga bátinn á þurrt.

En hvers vegna velja þá sumir báta með þröngum mannopum? Ekki skal fullyrt neitt um afstöðu manna almennt en sjálfsagt er að nefna afstöðu undirritaðs. Hún fólst einfaldlega í því að lítil fyrirferð er á svuntunni hvort heldur er í róðrarstoppi eða á sjónum sjálfum. Auk þess er styttra að teygja hendur út á framdekkið til að ná sér í drykk eða lensidælu þá er minni hættu á að rífa svuntu við tæmingu báts hjá félagar sem hvolfst hefur fleyi sínu. Þessi kostir eru þó smávægilegir út frá öryggissjónarmiði og enginn ætti að láta þessi atriði skipta aðalmáli við val á sínum fyrsta bát a.m.k.

Fullyrða má að þröng mannop höfði til þeirra sem finnast einfaldlega gaman að eiga „sérstaka“ og á vissan hátt „hreinræktaða“ kayaka. En dellurnar eru ekki svo fyrirferðarlitlar í þessu sporti og hví ekki að hafa gaman af fjölbreytileikanum úr því hann er til staðar? Hvað varðar mannop sem falla í flokk millistigs þröngra og víðra mannopa má segja að þau gagnast heldur fótastuttu fólki og geta þar með boðið upp á þá kosti sem stóru mannopin hafa en krefjast ekki eins stórra svuntna. Svo lengi sem hnén rekast ekki upp undir framdekkið eru kostirnir ótvíræðir og sameina það besta úr flokki Ocean og Keyhole mannopa. Þetta endurspeglar þá ágætis þumalfingursreglu við val á bátum að bátur og búkur þurfa að kallast á með þeim hætti sem hentar hverjum og einum.



Í VETUR VAR Í FYRSTA SKIPTI FLUTTUR INN SÉRHANNAÐUR BRIMBÁTUR 'VALLEY SNEAKER'  
HARALDUR NJÁLSSON PRÓFAÐI BÁTINN Í FORÁTTUBRIMI VIÐ ÞORLÁKSHÖFN

## SÉRHANNAÐUR BRIMBÁTUR TEKINN TIL KOSTANNA

MOKKASÍNAN ER HRAÐSKREIÐ OG SKÖRP

Undanfarin ár hafa straumræðarar verið iðnir við að róa í briminu við Þorlákshöfn og einstaka sinnum út við Gróttu en þar eru aðstæður sjaldnar nógu góðar. Síðustu ár hefur sjófélkið tekið við sér líka og uppgötvad þessa frábæru skemmtun.

Sjóbátarnir þurfa reyndar aðeins öðruvísi aðstæður og þola minni öldur en straumbátarnir ráða við.

Lengi hefur mönnum dreymt um að prófa báta sem eru sérhannaðir til að standa þessa íþrótt en slíkir bátar hafa eiginleika sem svipar til hefðbundinna brimbretta sem staðið er á.

Nýverið flutti Pétur B. Gíslason í Hvammsvík inn einn slíkan, nánar tiltekið Valley Sneaker sem einnig er kallaður Mokka-sínan enda minnir báturinn furðulega mikið á svoléiðis skóbúnað. Báturinn er úr finasta koltrefjaefni og rándýr eftir því en þótt hættan á skemmdum hafi verið töluverð í stórgrýtinu í Þorlákshöfn gaf Pétur samt leyfi til að hann yrði þar tekinn til kostanna.

Eftirvæntingin og tilhlökkunin var mikil að fá loksins að prófa svona græju og þegar veður lofaði góðu var brunað austur og aðstæður kannaðar. Suðvestanrokið þennan dag gerði okkur erfitt að róa út í gegnum brimið og einnig var fallið fullmikið út en okkur hefur fundist að best sé að "surfa" þarna um 1-2 tímum fyrir og eftir háflóð.

### BRUNAÐ NIÐUR BRATTA ÖLDU

Við fyrstu kynni var greinilegt að Mokka-sínan er töluvert öðruvísi en allir aðrir bátar sem ég hafði róið áður. Hún passaði mátulega utan um mig eftir að ég var búinn að troða mér ofan í hana. Lítið mannop gerði mér þó svolítið erfitt fyrir og venjulegar svuntur reyndust of stórar þannig að lítilsháttar sjór seytláði inn í bátinn. Ég var satt að segja ekkert alltof öruggur með mig á leiðinni út í gegnum brimskafana og á móti rokinu.

Ég stillti mér upp svolítið til hliðar við stærstu skaflana til að fá tilfinningu fyrir bátinum áður en ég dembdí mér í djúpu

laugina. Ég beið eftir hæfilegri öldu og þurfti ekki að bíða lengi. Mjög auðvelt var að ná öldunni, tvö, þrjú áratök og ég og Mokka-sínan vorum komin á fleygiferð niður svona 2-3 metra háan öldufald.

Það fyrsta sem ég tók eftir var að hún er hraðskreiðari en venjulegur straumbátur og í stað þess að hendast bara í loftkóstum á undan öldunni hafði ég fulla stjórn á því hvert ég stefndi, a.m.k. enn sem komið var. Nóg var að halla sér í aðra hvora áttina og skarpir kantarnir náðu góðu gripi. Ég gat því brunað þvert á ölduna rétt á undan brotinu alveg eins og brimbrettakappi, frábært!

Eftir smá stund tók ég krappa beygju til hægri og stefndi upp ölduna aftur, alveg upp í brotið. Þar sneri ég við á punktinum og ætlaði að bruna niður bratta ölduna aftur, en þá, þegar minnst varði, stakkt framendinn á kaf og ég endastakkt fram yfir mig.



**Í HNOTSKURN:****Bátur: VALLEY SNEAKER****Innflytjandi: HVAMMSVÍK****Kostir:**

Físléttur  
Góðir kantar  
Flottur

**Gallar:**

Lítið mannop  
Vantar handföng á enda  
Grefur stefnið

**LOFTHRÆDDUR Á ÖLDUTOPPUNUM**

Þetta var lítið mál og uppveðraður af þessari skemmtilegu reynslu réri ég út aftur og stillti mér upp þar sem stóru öldurnar voru að rúlla inn og brotna með tilheyrandi drunum. Ég hlakkaði til að þeysa niður eina slíka. Og þess var heldur ekki langt að bíða þangað til ég fann öldu af myndarlegri gerðinni lyfta mér upp þannig að ég varð næstum lofthréddur. Svo var bara að þeysa af stað. En í staðinn fyrir að bruna niður öldufaldinn eins og brimbrettakappi, líkt og ég hafði séð þetta fyrir mér, stakkt framendinn aftur á bólakaf og nú þeytti aldan mér á undan sér í flottum boga niður á hafflötinn þar sem ég lenti á hvolfi. Svo skall hún ofan á mér af fullum þunga, velti mér á alla mögulega enda og kanta þannig að ég vissi hvorki í þennan heim né annan þegar ég loksins náði að velta mér við. Hálfkringlaður og með kuldasting í enninu sá ég aðra öldu af svipaðri stærð koma æðandi og það var sama sagan, ég reri eins og vitlaus maður til að reyna að „surfa“ hana en allt fór á sama veg, framendinn á kaf o.s.frv. Þegar þessi var að melta mig var ég alvarlega að hugsa um að skjóta mér út úr bátnum enda leist mér ekkert á þetta lengur. Það var aðeins vitundin um hvernig félagarnir myndu gera grín að mér tækist mér ekki að velta bátnum upp sem kom í veg fyrir það! Eftir þetta var ég alveg búinn að fá nóg í bili og skjögraði dasaður upp fjörukambinn í pásu og leyfði öðrum að prófa.

# ROTEM RON VARÐ FYRST TIL AÐ RÓA EINSÖMUL Í KRINGUM ÍSLAND

ÉG ÞURFTI AÐ NÁ ÖLDU SEM MYNDI ÝTA MÉR UPP  
Á KLETTANA EN EKKI OF STÓRA ÞVÍ ÞÁ MYNDI HÚN  
SKEMMA BÁTINN – JÁ OG LÍKA MIG. ÉG VAR HEPPIN,  
ÉG NÁÐI FULLKOMINNI ÖLDU OG FLAUT Á HENNI  
UPP Á HÁLA KLETTANA. ÞAÐ VAR TÖLUVERÐ VINNA  
AÐ NÁ BÁTNUM UPP Á ÞURRT LAND EN ÞAÐ VAR  
ÞESS VIRÐI.



## „FYRSTI STÓRI LEIÐANGURINN MINN OG HANN VAR FULLKOMINN“

ÍSRAELSKA KAYAKKONAN ROTEM RON VARD Í FYRRA-SUMAR FYRST ALLRA TIL AÐ RÓA KAYAK EINSÖMUL Í KRINGUM ÍSLAND. BLAÐAMAÐUR FRÉTTABRÉFSINS TÓK VIÐ HANA VIÐTAL, REYNDAR MEÐ TÖLVUPÓSTI, ÞAR SEM STJÓRNIN FÉLLST EKKI Á AÐ SENDA HANN TIL ÍSRAELS.

- *Jæja, segðu mér svolítið frá sjálfri þér, hvar þú fæddist og svoléidis.*

Ég fæddist í litlu kibbutz (samyrkjubúí) sem heitir Shefayim og er í 10 mínútna göngufæri frá sjónum. Ég lék mér mikið á ströndinni og auðvitað í heitu Miðjarðarhafinu. Ég er líffræðingur (þó ekki sjávarlíffræðingur!) og starfa við rannsóknir á stórra heilbrigðisstofnun. Ég kenni líka á sjó- og brimkayak hjá Terra Santa (Hadas Feldman, sem kom hingað í fyrra og hélt m.a. fyrirlestur í Stykkishólmi, vinnur hjá sama fyrirtæki).

- *Hvernig í ósköpunum datt þér í hug að róa einsömul í kringum Ísland?*

Þar sem ég helli mér upp á kaffibolla í vinnunni (alltof marga), er stórt heimskort á veggnum og ég var alltaf að stara á litla eyju í Norður-Atlantshafi – Ísland. Ég get eiginlega ekki útskýrt það en ég vissi bara að ég vildi róa í kringum hana. Ég vildi líka gera það með minni eigin aðferð; læra, skipuleggja og gera mitt besta en ekki vera leidd áfram af reyndum ræðara.

- *Og hvenær datt þér þetta í hug?*

Tveimur mánuðum áður en ferðin hófst sagði ég félögum mínum hjá Terra Santa (Saggi, Omer, Hadas og Karel) frá þessum draumi mínum. Þeir gáfu mér orku, hjálpuðu til við að skipuleggja ferðina og eiga stóran þátt í að þetta tókst.

Ég hafði bara tvo mánuði til stefnu því ég vildi ekki fresta ferðinni um eitt ár. Erfiðast var að koma öllum búnaði til Íslands en ég fékk hjálp frá mörgu frábæru fólki. Einni viku eftir að ég sagði frá hugmyndinni var Nigel Dennis búinn að senda bátinn minn til Íslands. Lendal brást líka vel við og sendi tvö eintök af uppáhaldsárinni minni. Fannar Pálsson hjá Sportbúð Títan geymdi síðan græjurnar þangað til ég kom. Þorsteinn Sigurlaugsson í Stykkishólmi var mér stoð og stytta og náði m.a. í mig út á flugvöll og hjálpaði mér við að komast af stað en túrinn hófst einmitt í Stykkishólmi. Ég hafði líka samband við marga aðra s.s. Shawnu Franklin og Leon Sommé sem höfðu róið í kringum landið með Chris Duff árið 2003. Ari Benediktsson fyrir austan og Halldór Sveinbjörnsson fyrir vestan voru líka mjög hjálplegir.

- *Reyndi enginn að fá þig til að hætta við?*

Ég passaði mig á því að segja ekki fjölskyldu og vinum frá þessu fyrr en eftir að ég hafði ákveðið mig. Auðvitað var mér sagt að ég væri rugluð.

- *Hvernig leið þér fyrsta daginn? Var enginn beygur í þér?*

Þetta var skrítn tilfinning. Ég var hvorki spennit né hrædd. Ég bara trúði því varla að ég væri á leiðinni af stað! Það tók mig nokkra daga að komast í girinn, að njóta frelsisins sem fylgir svona ferð.

- *Hvað um matinn? Tókstu einhvern uppáhalds mat með frá Ísrael?*

Ég er grænmetisæta og mjög vandlát á mat. Ég var ekki viss hvað væri til á Íslandi þannig að ég tók með mér mat frá Ísrael fyrir fyrstu tvær vikurnar. Svo keypti ég pasta, hrísgrjón, brauð og helling af súkkulaði.



ROTEM BRÝST Í GEGNUM ÖLDUVEGGINN MED REYNISDRANGA FRAMUNDAN

- *Hvaða hluti ferðarinnar var erfiðastur?*

Ætli Suðurströndin hafi ekki verið erfiðust. Þar sameinuðust stórar, hvassar brimöldur (dumping surf) og spartneskar aðstæður í landi – þar var hvergi hægt að finna skjól fyrir sterkum vindinum og foksandinum. Venjulega tók fimm mínútur að tjalda en á Suðurströndinni varð það að hálf tíma basli og baráttu. Eitt sinn varð ég að ganga í tvo klukkutíma til að finna drykkjarhæft vatn og varð að lokum að grafa holu til að safna óhreinu en kærkomnu vatni. Ég var svolítið einmanna á þessum stað.

- *Taldir þú þig einhvern tíma í lífshættu?*

Nei, þótt ég hafi orðið svolítið stressuð nokkrum sinnum, þegar ég taldi að það væri of hættulegt að róa og óskaði þess að ég hefði ekki lagt úr vor.

- *Hvað hvolfdir þú bátinum ofi?*

Ég lenti oft í trylltu og stundum skemmtilegu brimi, meira að segja fór báturinn stundum afturábak þegar mér tókst ekki að komast yfir stóra brimöldu. En ég hvolfdi aldrei.

- *Hvernig gengu brimlendingarnar?*

Á Suðurströndinni lenti ég í miklu brimi en þar eru sandstrendur og því voru landingarnar ekki mjög erfiðar. Öðru máli gegndi þegar ég þurfti að lenda í brimi og ekkert nema grjótt og klettur á ströndinni, þá varð ég oft mjög áhyggjufull. Svona landingar snúast um rétta tímasetningu. Þegar mér tókst að velja réttu ölduna þá voru landingarnar mjúkar. En maður vinnur ekki alltaf og stundum voru tímasetningarnar mjög vitlausar og þá urðu landingarnar bæði harðar og blautar.

Erfiðasta landingin var á Norðausturlandi, á leiðinni frá Raufarhöfn að Langanesi. Síðustu 10 kílómetrana fór að hvessa verulega og ölduhæðin jókst hratt. Ég byrjaði að leita að hentugri landingu en fann hana hvergi, ströndin var ein samfelld klettaströnd. Ég reri aðeins til baka en aðstæður voru engu skárri þar. Ég hefði getað haldið áfram að róa til suðvesturs en ég var þreytt og löt þannig að ég ákvað, þrátt fyrir brimið, að taka land á klettunum. Ég þurfti að ná öldu sem myndi ýta mér upp á klettana en ekki of stóra því þá myndi hún skemma bátinn – já og líka mig. Ég var heppin, ég náði fullkominni öldu og flaut á henni upp á hála klettana. Það var töluverð vinna að ná bátinum upp á þurrt land en það var þess virði. Tjaldstæðið var líka frábært, við hliðina á litlum læk. Líklega hefði þetta ekki verið eins frábært ef ég hefði skemmt bátinn og ég er ekki viss um að ég hafi tekið rétta ákvörðun ...

- *Hver var lengsta dagleiðin?*

Fyrir utan Suðausturland, frá Streitishvarfi (um 10 km suður af Breiðdalsvík) til Hafnar í Hornafirði. Þetta eru 95 kílómetrar og ég var 15 klukkutíma að róa þetta. Ég hafði vaknað klukkan fimm um morguninn í hellirigningu og í einhverjum barnaskap ákvað ég að hætta ekki að róa fyrir en það hætti að rigna. Ég tók land klukkan 19 en enn rigndi þannig að ég ákvað að róa þessa 20 km sem voru eftir til Hafnar. Tíu mínútum síðar sá ég Vatnajökul í allri sinni dýrð, baðaðan í sólskini. Þetta var töfrum líkast og ég náði til Hafnar algjörlega búin á því en mjög ánægð.

- *Varstu alltaf viss um að þér tækist að ljúka hringróðrinum?*

Ég vissi að ég myndi ekki hætta, nema ef eitthvað færi verulega úrskeiðis. Stundum spáði ég nú samt í það af hverju ég gæti ekki bara verið venjuleg manneskja og setið heima í sófa og drukkið kaffi. Góður vinur minn, Simon Osbourne, gaf mér einfalt og gott ráð: Taktu einn dag í einu. Þannig að ég einbeitti mér bara að því að hugsa um nokkra klukkutíma í senn.

- *Hvernig leið þér þegar þú varst búin?*

Tilfinningarnar voru blendnar. Ég var hamingjusöm og stolt en líka sorgmædd því þar með var ótrúlegri ferð og einstakri (fyrir mig) lokið. Þetta var fyrsti stóri leiðangurinn minn og hann var fullkominn. Hann var frábær vegna þess frábæra fólks sem ég hitti á leiðinni; kayakræðara sem hjálpuðu mér og buðu mér heim til sín, sjómenn og bara venjulegt fólk sem talaði við mig um daginn og veginn, um líf sitt og hvernig það er að búa í þessu fallega landi. Ferðin var mjög erfið en mér tókst að ljúka henni þannig að ég er mjög hamingjusöm. Ég mun ávallt hugsa hlýlega til Íslands og til Íslendinga. Takk fyrir mig!

- *Ertu á leiðinni í annan stóran túr?*

Áður en ég fer í annan stóran leiðangur þarf ég að vinna smávegis ... ja, reyndar ekkert smávegis.



BJARNAREY

ROTEM RON LAGDI AF STAÐ FRÁ STYKKISHÓLMI 10. JÚNÍ 2006,  
RERI RÉTTISÆLIS Í KRINGUM LANDIÐ OG LOKAÐI HRINGNUM 30. JÚLÍ.





# SIMON OSBOURNE Á EIRÍKI RAUÐA

Hvítasunnan í Stykkishólmi 25.-28. maí

Sjókayakhátíð Eiríks rauða í Stykkishólmi hefur fest sig í sessi sem stærsta kayakmót landsins. Í fyrra var dagskráin sérlega glæsileg en hápunkturinn var án efa þegar Super Puma þyrta Landhelgisgæslunnar tók þátt í félagabjörgun fyrir utan höfnina og feykti nokkrum forvitnum kayakræðurum um koll í leiðinni.

Sérlegur gestur á Eiríki rauða 2007 er Simon Osbourne sem hefur ýmsa fjöruna sopið á sjókayak, brimkayak og straumkayak og verður hann bæði með námskeið og fyrirlestra á hátíðinni. Ekki er heldur útilokað að Jeff Allen sem kom á hátíðina í fyrra fylgi Simon til landsins og haldi námskeið.

Upphaflega stóð til að Shawna Franklin og Leon Sommé yrðu gestir hátíðarinnar en þau eru helst þekkt hér á landi fyrir að hafa róíð í kringum Ísland ásamt Chris Duff sumarið 2003. Shawna og Leon hættu

við Íslandsförina til að geta farið í ferð með Justine Curgenvén (þeirri sem framleiddi This is the sea 1-3) umhverfis Haida Gwaii í Bresku Kólumbíu. Þau töldu sig ekki geta tekið meira frí frá kayakfyrirtækinu sínu í sumar og urðu þar af leiðandi að hætta við einhverjar ferðir, þ.á.m. til Íslands. Þau lofa að ekki líði á löngu þar til þau láta sjá sig á klakanum og vonandi ekki síðar en um Hvítasunnuna 2008.

Sá sem kemur í þeirra stað, Simon Osbourne, er þó síður en svo eitthvert aukánúmer heldur er hann eftirsóttur fyrirlesari og kennari og iðulega fenginn sem aðalfyrirlesari og kennari á stórum kayakhátíðum í útlöndum. „Að fylgjast með honum róa kayak og horfa á hvernig hann beitir árinna og hreyfir sig er eins og að fylgjast með ballerínu, svo skemmtilegan röðrastíl hefur hann,“ sagði Þorsteinn Sigurlaugsson, mótshaldari í Stykkishólmi við Fréttabréfið.

Þótt Simon sé ungur að árum, aðeins 26 ára gamall, er hann gríðarlega reynslumikill. Hann kynntist íþróttinni í gegnum föður sinn og var fljótur að koma til. Hann byrjaði á straumkayak og aðeins tólf ára gamall fór hann í sína fyrstu kayakferð í Alpana. Síðan þá hefur hann róíð víðsvegar um Mið- og Suður-Ameríku, Bandaríkin og Kanada, bæði á straumvötnum og á sjó. Árið 2001 reri hann í kringum Stóra-Bretland og þremur árum síðar lauk hann einsamall við hringferð um Írland. Með báðum hringferðunum safnaði hann fé til krabbameinsrannsókna og tileinkaði þær minningu bróður síns sem lést úr krabbameini. Simon er því ekki bara reynslubolti og fær kayakræðari heldur einnig hinn vandaðasti náungi.

Meira um Simon á:

[www.seakayakiceland.com](http://www.seakayakiceland.com).

# KAYAKSMÍÐI

Eitt af minnisverðum uppátækjum mínum var smíði á sjókayak síðasta sumar. Ég datt inn á heimasíðu hjá CLC fyrirtækinu í Bandaríkjunum sem selur forsníðinn efnivið í kayak úr krossviði sem settur er saman með aðferð sem kallast „saumað og límt“ (stich and glue). Fyrirtækið selur efni fyrir ýmsar gerðir báta og úr varð að ég pantaði bát sem kallast PAX-20 sem er 20 feta (6 metrar) langur bátur og 50 cm breiður. Eftir um 6 vikna bið, m.a. 5 daga seinkun á afhendingu vegna stimpla frá Siglingastofnun, fékk ég 3 kassa sem innihéldu allt nema verkfæri. Smíðin gekk stóráfallalaust og tók ekki nema 3 vikur eða um 100 klukkustundir. Fullgerður vegur báturinn aðeins um 23 kíló með öllum búnaði en er mjög sterkur. Hann er með hólfum og lokum bæði að framan (lok inn í mannopi) og aftan. Skegg fylgdi en ég tók þá ákvörðun að bíða með skeggið og setti á hann stýri. Báturinn hefur sérstaka eiginleika í sjó, hann er mjög hraðskreiður (hef róið honum yfir 13 km/klst) og rásfastur en bregst seint við. Þannig bregst hann seint við í beygjum og vindi en er samt hátíð miðað við Rapier-20. Miðað við svona mjóan bát er stöðugleikinn góður, bæði fyrri og seinni stöðugleiki. Ég hvet alla til að skoða þennan möguleika sem er bæði skemmtilegur og ódýr kostur en kominn til landsins kostaði báturinn aðeins 130 þúsund kr.

Það sem fólk þarf hins vegar að hafa er nægan tíma, góða aðstöðu og góðan undirbúning. Ef einhver vill fá frekari upplýsingar þá geta þeir haft samband við mig eða skoðað heimasíðu CLC: [www.clcboats.com](http://www.clcboats.com)

## PAX-20



[SEAKAYAKICELAND.COM](http://SEAKAYAKICELAND.COM)

**NÁMSKEIÐ**

**FERÐIR**

**LEIGA**

**VERSLUN**

# SEAKAYAKICELAND



## APRÍL

### 27. APRÍL - ELLIDAÁRRÓDEÓ

Fyrsta mót straumkayakfólks. Fer fram í leikhölnunni rétt neðan gömlu Rafstöðvarinnar í Elliðaárdal. Mótstími ekki staðfestur. Skráning fer fram á mótstað hálf tíma fyrir mót.

Umsjón: Keppnisnefnd.

## MAÍ

### MAÍ - REYKJAVÍKURBIKAR

Dagsetning ákv. síðar.

Elsta keppni félagsins, haldin á vorin, frá upphafi. Mótið er við Geldinganesið og keppt í tveimur vegalengdum. Sú styttri (3km) hentar vel byrjendum í sportinu.

Umsjón: Keppnisnefnd.

### 5. MAÍ - HÖRPURÓÐUR

Kvennaróður klúbbsins. Mæting kl. 9:30 á Eiðinu við Geldinganes. Róður valinn eftir veðri og vindum.

Umsjón: Anna María s. 695 9925 eða [vefarilind@yahoo.se](mailto:vefarilind@yahoo.se)

### 5. MAÍ - RÓÐURINN "ÞÉTTIR Á FLOTI"

Karlaróður klúbbsins. Mæting kl. 10:00 og róðið umhverfis Álftanes. Lagt af stað yst á nesinu, norðaustanverðu við Seiluna og endað við Hlíðsnes. (Landnámsmaðurinn Sviði reri fyrstur í húðkeip umhverfis Álftanes, klúbburinn heitir eftir honum.)  
Umsjón: Reynir Tómas, s. 824 5444 og [kayakklubburinn.is](http://kayakklubburinn.is) Sviði á Álftanesi.

### 5. MAÍ - TEKIST Á VIÐ STRAUMINN

Róður straumkayakmanna í Ytri-Rangá. Lagt af stað frá Rjúpnavöllum og tekið upp við Galtalæk. Hentar vel þeim sem voru að byrja síðasta sumar og eru að koma sér af stað aftur.

Umsjón: Heiða, [heijons@hotmail.com](mailto:heijons@hotmail.com), s. 867 3755.

### 5. MAÍ - VORGRILL KAYAKRÆÐARA

Grill við aðstöðu klúbbsins í Geldinganesi, allir koma með sitt.

Umsjón: Anna María s. 695 9925 eða [vefarilind@yahoo.se](mailto:vefarilind@yahoo.se) og [skemmtinefnd.is](http://skemmtinefnd.is).

### 9. MAÍ - RÓÐUR NAUTHÓLSVÍK/GELDINGANES

Færist á fimmtudagskvöld.

### 17. MAÍ - AUÐVELDUR KVÖLDRÓÐUR

Róðið umhverfis Engey og Akurey. Farið frá Örfirisey suður, Engey, áð í Akurey og róðið þaðan aftur inn að Örfirisey. Mæting kl. 18-18.30 rétt utan við Seglagerðina Ægi, nálægt ysta hafnargarðinum í Örfirisey, með nesti.

Umsjón: Reynir Tómas, s. 824 5444 eða

[marest@tv.is](mailto:marest@tv.is).

### 25.-28. MAÍ

#### EIRÍKUR RAUÐI Í STYKKISHÓLMI

Fjölskylduhátíð, útvíst og eitthvað fyrir alla í róðri. Nauðsynlegur hluti sumarsins.

Haldið á hverju vori með erlendum gestum, námskeiðum, ferðum, fyrirlesturum, og sprettróðrarkeppni. Aðalgestur í ár er Simon Osbourne frá Bretlandi.

Allir velkomnir.

Sjá nánar um dagskrá, verð á námskeiði og fleira á heimasíðu Seakayak Iceland:

[www.seakayakiceland.com](http://www.seakayakiceland.com).

Umsjón: Þorsteinn Sigurlaugsson, s. 6903877 eða [info@seakayakiceland.com](mailto:info@seakayakiceland.com).

## JÚNÍ

### 2. JÚNÍ - SJÓ- OG STRAUMVATNSMENN SAMEINAST Í HVÍTÁRFERÐ

Vinsæl ferð þar sem sjóbátamönnum er boðið að takast á við straumpunga Hvítanna, frá Brúarhlöðum niður að Drumbodstöðum. Þörf er á nokkurri reynslu í veltu og björgun.

Umsjón: Heiða, [heijons@hotmail.com](mailto:heijons@hotmail.com),

s. 867 3755 og Stefán Karl [sks@hi.is](mailto:sks@hi.is),

s. 867 7272.

### 9. JÚNÍ - BESSASTAÐABIKAR

10 km keppni á vegum kayakklúbbsins Sviða á Álftanesi. Tími, kort og leið gefin út í byrjun júní, en þennan dag kl. 14 er straumpungi mikill út úr Skógtjörninni (2 klst. eftir háflóð).

Ein aðalkeppni sumarsins, hér þarf að takast á við strauma og erfiðar aðstæður.

Umsjón: Keppnisnefnd og kayakklúbburinn Sviði (Tryggni Tryggvason, s. 897 2380, [att@arkitekt.is](mailto:att@arkitekt.is)).

### 10. JÚNÍ - ÞRÍPRAUT

#### HJÓL - RÓÐUR - FJALLGANGA. DAGSFERÐ

Komið hjólandi í Geldinganes (helst að heiman). Róðið inn í Kollafjarðarbotn og síðan gengið upp á Esjuna. Áhugasamir geta róðið til baka. Einnig hægt að taka hluta leiðarinnar, ef fólk treystir sér ekki í alla þrjá þættina. Grill og gleði í sólbjörtu sumarkvöldi í lokin.

Þátttökugjald kr. 500 (grillmatur). Makar og börn velkomnir með á Esjuna eða í grillið. Þetta er ekki keppni en allir sem ljúka þrjúþættinni fá verðlaun.

Umsjón: Ólafía Aðalsteinsdóttir.

### 9.-10. JÚNÍ

#### REYÐARFJÖRÐUR - VATTARNES - HÓLMAR

Ferð á vegum Kayakklúbbsins Kaj á Neskaupstað, tilvalin fyrir byrjendur.

Ein gistinótt. Sjá einnig á: [www.123.is/kaj/](http://www.123.is/kaj/) Skráning er hjá Ara í s. 863 9939, eða [kayakklubburinn@gmail.com](mailto:kayakklubburinn@gmail.com).

### 16. JÚNÍ - FERÐ Á ÞINGVALLAVATN

Lagt af stað kl. 10 f.h. frá Hestvík, við suðurenda vatnsins, í hellaejuna Klumbu, þá út í Nesey og áð lengi í Sandey. Róið í Þorsteinsvík gegnum Klumbu og yfir Hestvíkina. Tæplega dagsferð. Ætli að vera auðveld ferð með nesti og góða hressingu.

Umsjón: Reynir Tómas, s. 824 5444, [reynirg@landspitali.is](mailto:reynirg@landspitali.is) eða [marest@tv.is](mailto:marest@tv.is) eða Sævar s. 864 7407 og [helgish@islandia.is](mailto:helgish@islandia.is).

### 23. JÚNÍ

#### JÓNSMESSUMÓT Í HVAMMSVÍK

Á Jónsmessunni hitta menn Jarlinn í Hvammsvík. Grillað og róðið út í miðnætursólina í Hvalfirðinum.

Umsjón:

Pétur, s.893-1791, [petur@hvammsvik.is](mailto:petur@hvammsvik.is)

### 22.-24. JÚNÍ - NÝLIDAFERÐ Í GALTALÆK

Galtalækjargleðin heldur áfram. Mæting á föstudagskvöldinu. Laugardagsmorgun er morgunleikfimi í Leikfangalandi, lítilli flúð í ánni. Áin svo róin síðar um helgina.

Umsjón: Ferðanefnd.

### 23. JÚNÍ

#### FLÚÐAKAPPRÓÐUR Í GALTALÆKJARFERÐINNI

Nýjung í Galtalækjarferðinni, kappróður í Slönguflúðinni á laugardegnum. Keppt í boaterX, þar sem 3-4 keppendur róa niður flúðina í einu, fyrstur niður, vinnur. Keppnin er með útsláttarformi.

Umsjón: Keppnisnefnd.

### 24.-28. JÚNÍ

#### ÓLAFS-FJÖRÐUR - HÚSAVÍK

#### EINGÖNGU FYRIR VANA RÆÐARA

Árleg raðróðrarferð Kayakklúbbsins Kaj á Neskaupstað.

Róðið er: Ólafsfjörður, Hrísey, Látraströnd, Gjögur, Þorgeirsfjörður, Hvalvatnsfjörður, Flatey, Náttfaravíkur og Húsavík, um 120 km.

Sjá nánari leiðarlýsingu og kort á:

[www.123.is/kaj/](http://www.123.is/kaj/)

Skráning er hjá Ara í s. 863 9939, eða [kayakklubburinn@gmail.com](mailto:kayakklubburinn@gmail.com). Þessi ferð er skipulögð með félögum úr Kayakklúbbum í Reykjavík.



## JÚLÍ

### 7. JÚLÍ

#### FLÚÐAKAPPRÓÐUR Í TUNGUFLJÓTI

Árlegur kappróður í Tungufljóttinu, í flúðunum rétt fyrir ofan brúna yfir Tungufljótið, sem ekið er yfir á leiðinni frá Geysi að Gullfossi. Tímasetning auglýst síðar. Um kvöldið er sameinast í tjaldbúðum, grilli og almennu fjöri á nærliggjandi tjaldsvæði.

Umsjón: Keppnisnefnd.

### 14. JÚLÍ

#### SIJÓKAYAKMÓT Á ÍSAFIRÐI

10 km róður. Keppt með svipuðu sniði og í fyrra. Hluti Íslandsmótsins.

Hið árlega námskeið í Reykjanesi verður helgina á eftir eins og verið hefur, sjá nánar á heimasíðu klúbbsins og á [www.hvammsvik.is](http://www.hvammsvik.is).

Sjá einnig á heimasíðu Sæfara á Ísafirði: <http://www.simnet.is/saefari/>

### 19.-22. JÚLÍ - ÚTILÍFVERAN Á ÍSAFIRÐI

Löng helgi tileinkuð útiveru og þar með sjósporti.

Sjá nánari dagskrá á: [www.utilifveran.is](http://www.utilifveran.is).

### 21.-22. JÚLÍ

#### TEIGSSKÓGUR, DJÚPIFJÖRÐUR OG ÞORSKAFJÖRÐUR Á BARÐASTRÖND

Lagt af stað frá Stað á Reykjanesi á flóði inn Þorskafjörð.

Tjaldað í Teigsskógi, gengið um hann og klettasvæðin við ströndina.

## ÁGÚST

### 10.-12. ÁGÚST - FERÐ FRÁ SKARÐSSTÖÐ Í RAUDSEYJAR, RÚFEYJAR OG DJÚPEYJAR AÐ KLOFNINGI

Ferð á sjóbátum fyrir sjómenn og straumvatnsmenn. Meðalerfiður róður og krefst ekki mikillar reynslu en er frábær útivist.

Áformað er að hittast við Skarðsstöð neðan við Skarð á Skarðsströnd. Farið er niður afleggjara til hægri þegar ekið er út Skarðsströndina úr Saurbæ, einnig má fara inn Fellsströnd og svo norður fyrir Klofning og inn Skarðsströndina.

Áætluð leið um um 25 – 30 km, en auðveldlega má lengja leiðina.

Sjá nánar á Breiðafjarðarkorti:

[www.breidafjordur.is/Breidafjardarnefnd/Verndarsvaedid/kort.htm](http://www.breidafjordur.is/Breidafjardarnefnd/Verndarsvaedid/kort.htm)

Umsjón: Reynir Tómas, s.824-5444, [reynirg@landspitali.is](mailto:reynirg@landspitali.is) eða [marest@tv.is](mailto:marest@tv.is)

### 17.-19. ÁGÚST: LANGISJÓR

**Föstudagur:** Mæting í Hrífunesi og gist í tjöldum.

**Laugardagur:** Ekið að suðurenda Langasjávar og róíð norður með vatninu með viðkomu á áhugaverðum stöðum. Tjaldað við norðurenda vatnsins.

Kvöldgöngur á nærliggjandi tinda eða inn að Tungnaárjökli / Skaftárjökli. Kvöldvaka. Um 20 km róður hvora leið, ca. 5 tímar. Dagsetning gæti breyst.

Tengiliðir: Ásta, s. 567 4603, [astathor@mi.is](mailto:astathor@mi.is) eða Sævar, s. 864 7407, [helgish@islandia.is](mailto:helgish@islandia.is)

### 18. ÁGÚST

#### HVÍTÁ FYRIR LENGRA KOMNA

Farið er ofar í Hvítána og sett út í við Brattholt. Á þessum kafla bætast við nokkrar skemmtilegar flúðir. Ferðin hentar mjög vel þeim sem voru að byrja fyrir um sumarið og eru tilbúnir til að róa meira en Hvítána frá Brúarhlöðum.

Umsjón: Stefán Karl Sævarsson; s. 867 727, [sks@hi.is](mailto:sks@hi.is).

### 25.-26. ÁGÚST - EYJAFJARÐARFERÐ

Mót í Eyjafirði í samvinnu við siglinga-klúbbinn Nökkva á Akureyri. Ármenn og sjómenn af öllu landinu hittast. Mætt norður á föstudagskvöldi og róíð laugardag og sunnudag.

Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Nánari dagskrá auglýst síðar.

Umsjón:

Sunnanmenn: Halli, [haranja@centrum.is](mailto:haranja@centrum.is), 897 1660,

Norðanmenn: Rúnar Þór Björnsson [runar@myndrun.is](mailto:runar@myndrun.is) 864 5799 og sjá á: <http://isisport.is/sil/>

## SEPTEMBER

### 1. SEPTEMBER

#### HVAMMSVÍKURMARAFON

Sjöunda marafonið og er ætlað þokkalega vönum ræðurum. Einstaklings- og liðakeppni. Ræst kl. 10 f.h. í Geldinganesi. Nánar auglýst síðar.

Umsjón: Keppnisnefnd og Pétur 893-1791, [petur@hvammsvik.is](mailto:petur@hvammsvik.is).

### 1. SEPTEMBER - HAUSTRÓDEÓ

Síðasti atburður straumkayakfólks þetta árið. Nánar auglýst síðar.

Umsjón: Keppnisnefnd.

### 1. SEPTEMBER

#### UPPSKERUHÁTÍÐ KAYAKKLÚBBSINS

Nánar auglýst síðar. Hvertjir unnu hvað og hörku stuð!

### 19. SEPTEMBER

#### FÉLAGSRÓÐUR

Geldinganesróðurinn færast á laugardaga

### 22. SEPTEMBER EÐA NÁLÆGAN DAG

#### ÞEGAR VEÐURÚTLIT ER GOTT: DAGSFERÐ Á ÞINGVALLAVATNI.

Farið frá ströndinni rétt innan við Valhöll kl. 11. 4-5 klst róður með 1-2 stoppum/kaffipásam, allt eftir veðri og vindum.

Umsjón: Ásta, s. 567 4603, [astathor@mi.is](mailto:astathor@mi.is), nánar auglýst á korkinum.

PRÚÐBÚNIR HERRAMENN Á POLLINUM Í SKUTULSFIRÐI UM 1932





# STUÐNINGSÁRATÖK HVAÐ ER NÚ ÞAÐ?

ÞORSTEINN SIGURLAUGSSON Í LÉTTUM DANSI VIÐ STRENDUR WALES

„TAKTU BARA LÓ-BREIS Á ÞETTA“

HEFUR STUNDUM HEYRST Í FÉLAGSRÓÐRUM Í VETUR ÞEGAR EINHVER AF REYNDARI RÆÐURUNUM HEFUR VERIÐ AÐ RÁÐA BYRJANDA HEILT. EN HVAÐ ER ÞETTA LÓ-BREIS?

ER ÞETTA EINHVER DANS EFTIR J-LO EÐA KANNSKI NÝALDARARBAND SEM Á AÐ KOMA Í VEG FYRIR AÐ MENN VELTI Í ILLVÍGRI HLIÐARÖLDUNNI?

NEI, HIÐ RÉTTA ER AÐ LÓ-BREIS (E. LOW-BRACE, LÁGSTUÐNINGUR) RÉTT EINS OG HÆ-BREIS (E. HIGH-BRACE, HÁSTUÐNINGUR) ERU STUÐNINGSÁRATÖK SEM AUÐVELDA KAYAKMÖNNUM MJÖG LÍFIÐ OG GERA RÓÐRA Í ÚFNUM SJÓ Í SENN SKEMMTILEGRI OG ÖRUGGARI.

FRÉTTABRÉFIÐ FÉKK ÞORSTEIN SIGURLAUGSSON Í STYKKISHÓLMI TIL AÐ ÚTSKÝRA FYRIRBÆRIN.

Svokölluð high-brace og low-brace eða hástuðningur og lágstuðningur eru áratök sem við notum líkt og þegar við berum fyrir okkur hendurnar er við dettum á þurru landi eða styðjum okkur við handrið þegar við förum niður hálar tröppur og treystum ekki alveg á fæturna. Þessi áratök eru mjög einföld í eðli sínu og mjög einföld á að horfa en til að þau virki sem skildi þá þarf að beita neðri hluta líkamans og bátnum með áratakinu. Hérna gef ég grófa lýsingu á hvernig þessi áratök virka og vona að hugmyndin komist til skila þótt ég sé nú öllu vanari sýnikennslu. En allavega:

## LÁGSTUÐNINGUR (LOW-BRACE)

Til eru nokkrar útgáfur við að nota þetta áratök sem “recovery stroke” eða viðrættiáratök og einnig sem stuðningur þegar verið er að beita bátnum í beygju o.fl. tilfallandi. Grunnútgáfan af þessu árataki sem gott er að læra og kennir manni virknina í öllum tilfellum er um það bil eftirfarandi:

GRUNNATRIÐI Í LÁGSTUÐNINGI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lyftu olnbogunum upp og settu hnúana niður þannig að olnbogarnir séu yfir skeftinu á árinna og árin liggur lárétt yfir bátinn rétt yfir dekkinu.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hallaðu bátnum á stjórnborða eða bakborða en haltu samt höfðinu yfir miðjum bát.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Settu árablaðið (sem er á þeirri hlið sem báturinn hallar í) flatt á yfirborðið og ýttu vel á eftir því þannig að þú réttir þig aftur við í upprétta stöðu.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Á sama tíma og ýtt er á árablaðið á að ýta höfðinu að þeirri öxl sem er að ýta á árina en þannig fæst sveigja í neðri hluta líkamans sem hjálpar til að rétta bátinn við.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ef höfuðið á þér er neðansjávar á þessu stigi æfingarinnar þá er bara að taka eina félagabjörgun með róðrarfélaganum tryggja og lesa leiðbeiningarnar aftur.</li> </ul>

## HÁSTUÐNINGUR (HIGH BRACE)

Eins og fyrr segir eru til nokkrar útgáfur af þessu árataki eins og t.d. svokallað „skulling highbrace“ sem vanari ræðarar hafa afar gaman af að nota fyrir framan nýliða en það virkar þannig að legið er á hliðinni í sjónum og árablaðinu rennt eftir yfirborðinu og þannig komið í veg fyrir að bátnum hvolfi. Þetta er afar smart og ekki síður sú útfærsla þar sem ræðari hangir utan í brattri öldu, liggjandi utan í henni, með árina í hástuðningsstöðu til að forðast að velta alveg inn í hana. Þessi útgáfa er ekki heppileg fyrir þá sem eru að prófa í fyrsta skipti þar sem hún hefur átt það til að kippa mönnum úr axlarlið. Sennilega er réttast að taka fram strax að í hástuðningnum má það ekki henda að olnboginn fari upp fyrir öxl þar sem það kemur öxlinni í afar viðkvæma stöðu sem getur endað með afar háu sársaukaopi þegar öxlin smellur úr lið og öllum þeim leiðindum sem því fylgja.

GRUNNATRIÐI Í HÁSTUÐNINGI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Árin er í róðrarstöðu.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hafðu olnbogann upp við síðu og láttu þig síga á hliðina en ekki láta blaðið á árinna fara undir yfirborðið.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Þegar ræðarinn er orðinn svo til láréttur við vatnsyfirborðið hefst hið eiginlega áratök. Sumir gætu freistast til að taka það fyrr en það er hollast fyrir axlirnar að fara nokkurn veginn alveg á hliðina áður en takið byrjar.</li> </ul>



### Hér gerast svo nokkrir hlutir í einu:

- Byrjað er að renna árablaðinu yfir vatnsyfirborðið með skurði svo það veiti stuðning.
- Höfuðið er lagt á “blautu” öxlina.
- Hnéð sömu megin er keyrt upp undir dekkið og hinu hnénu slakað.

Þessi atriði í sameiningu hafa það í för með sér að þegar búíð er að stjúka árablaðinu yfir yfirborðið eins langt aftur og hægt er þannig að ræðarinn er því sem næst lagstur á afturdekkið, þá er kayakinn alveg á réttum kili og jafnvel kominn vel á veg með að velta í hina áttina ef hófs er ekki gætt.

**Munið bara að í gegnum allt þetta fer olnboginn aldrei langt frá síðunni og aldrei nálægt því að fara upp fyrir öxl.**

Ræðarar sem æfa þessi áratök vel í sundlaug og á sjó og ná þeim inn í vopnabúr sitt munu finna mikinn mun á því hversu miklu öruggari þeir verða í úfnu sjó og öldum og njóta þess mun betur að leika sér á sjónum með góðum félögum. Þetta eru auk þess

algjör undirstöðuatriði varðandi hvers konar beitingu á bátnum, hvort sem er á sjó eða straumvatni og því vel fyrirhafnarinnar virði að temja sér þau með réttum hætti þannig að þau virki þegar á að beita þeim og allir komi heilir frá því.

# STRÁKARNIR Á SPÁNI, ANDORRA OG FRAKKLANDI

// grein og ljósmyndir Jón Skírnir Ágústsson

Pegar Elli og Vikki voru búnir að fá leið á snjóleysi í Chamonix, eftir fjögurra mánaða dvöl þar í bæ, ákváðu þeir að smella sér í smá bíltúr suður á bóginn til að hitta félagan sinn hann Jón í Barcelona. Þegar Jón lenti á flugvælinum í Barcelona biðu Elli og Vikki helsólbrúnir og frískir eftir honum. Það var ekki eftir nokkru að bíða, strákarnir stukku upp í bílaleigubíl og brunuðu upp í Pýreneafjöllin á vit nýrra ævintýra. Með vegakortabók af Evrópu að vopni og útprentaðar leiðbeiningar af internetinu um hvernig átti að komast í Sort var brunað út í náttmyrkrið. Eftir að hafa keyrt upp og niður Pýreneafjöllin allt kvöldið og langt fram á nótt komu þeir loksins í 200 manna bæinn Sort. Þar áttu þeir pantað hótélherbergi og þar ætluðu þeir að ná í kayaka og byrja að róa.

Fyrsti dagurinn í Sort var rólegur. Strákarnir gengu um bæinn, sem var tvær götur, og skoðuðu kayak-slalom brautina sem lá í gegnum bæinn. Eftir morgunmat var haldið á fund vana okkar í RocRoi til að ná í báta. Ekki tókst að redda bátunum fyrsta daginn en til að stytta okkur stundir smelltum við okkur í gljúfur-göngu. Judith, einn sölumaðurinn hjá RocRoi, hafði bent okkur á fínt gljúfur og höfðum við gaman af að byrja ferðina á rólegri nótnum. Eftir gljúfur-gönguna komum við að bílnum okkar þar sem búið var að brjóta afturrúðu og stela fötunum okkar. Með fötunum okkar fóru líka veskin þeirra Ella og Vikka, geisla-diskarnir hans Vikka og u.þ.b. 500 evrur. Í bílnum voru hins vegar kayakárar fyrir 80 þúsund krónur, tvær myndavélar, þrjú vegabréf, allt klifurdótið okkar og tveir ípodar en þetta var ekki tekið. Það var hins vegar nokkuð súrt að koma úr gljúfrinu og fatta að maður átti ekki lengur nærbuxur í bílnum, einar farnar og bara þrjár eftir til að endast manni mánuðinn. Þetta varð svo bara nokkuð skemmtilegur dagur. Við fórum til lögreglunar sem talaði enga ensku þannig að hún Judith okkar talaði við okkur í símann og sagði löggunni hvað við höfðum verið að segja, í gegnum símann. Þegar búið var að yfirheyra okkur voru tekin af okkur fingraför og leitað á bílnum að fingraförum ræningjanna. Þau fundust ekki en við fengum að upplifa einn eftirmiðdag af C.S.I.

Daginn eftir fengum við svo bátana okkar. Þrjú stykki heiðbláa Dagger CFS á 800 evrur stykkið. Við fórum með Lluís, eiganda RocRoi (Jóni Heiðari þeirra Spánverja), í léttan róður til að fá fílinginn fyrir bátunum. Áin, Rio Nougera Pallasera, var ekki erfið, klassi 2-3, en efri hluti hennar átti eftir að verða einn af okkar uppáhalds róðrarstöðum í ferðinni. Eftir viku í Sort var kominn tími á að smella draslinu í bílinn og halda í tjaldútilegu. Við keyrdum yfir í næsta dal til að hitta Coro. Coro þessi var nokkrum sekúndum frá því að komast á Ólympíuleikana í slalom fyrir Spán á sínum tíma, hann var s.s. skít-sæmilegur. Við smelltum okkur í Rio Serge með honum. Þetta var ógeðslegasta á sem við höfðum róið í, full

af manngerðu drasli og á einum stað stóð steypujárn upp úr miðri ánni. Coro sýndi okkur hvernig maður nær eddyum sem eru minni en lófinn á manni og sagði okkur frá lífinu í stórborginni La Seu d'Urgell. Í borginni bjuggu um 7.000 manns og eftir vikudvöl í Sort var þetta of stór borg fyrir okkur.

Það var ekki mikið vatn á Spáni þannig að við ákváðum að fíkra okkur yfir til Frakklands. Við vorum líka allir spenntir fyrir því að komast til Andorra og sjá þetta margrómaða fjallahérað. Þegar til Andorra var komið urðum við fyrir miklum vonbrigðum. Landið er þéttsetið einni risaborg sem er full af Frökkum, Spánverjum og fleirum að kaupa brennivín og síga-rettur. Andorra er pökkuð borg, á stærð við Breiðholt-íð, en það tók okkur meira en tvær klukkustundir að komast út úr henni og í smá sveitafrið og -ró til að gista. Daginn eftir brunuðum við yfir til Frakklands í leit að vatni.

Það eina sem við lærðum á því að heimsekja Frakkland var að það kemur ekkert gott frá Frökkum. Við fundum ekkert vatn þar en hittum á tjaldstaðinu mann sem gekk vopnaður dótabyssu, talaði um það hversu mikill aumingi 12 ára sonur hans væri og drakk Jack eins og vatn. Eftir stutt stopp í Frakklandi fórum við aftur heim til Spánar, þar sem sólin skín og allir eru kátir. Við komum við hjá vinum Lluís í Murillo. Þar rérum við með nokkuð stórum hópi fólks í þeirra Hvítá frá Brattholti. Létt ferð en loksins nóg af vatni. Um kvöldið fórum við á Embundo, þar sem allir heimamennirnir hanga en þetta kvöld var enginn á staðnum. Daginn eftir fékk Vikki mesta niðurgang sem sögur fara af. Hann kúkaði að meðaltali einu sinni á klukkutíma allan tímann sem hann var vakandi, 8 eða 10 tímum seinna var hann orðinn svo aumur í gatinu að hann var hættur að geta skeint sér. Elli og Jón smelltu sér aftur á Embundo og lentu á sjö trommuleikurum í hörku stuði, núna voru allir heima-mennirnir mættir. Eftir hörku dansfjör var farið að kúra hjá Vikka litla sem var svo veikur.

Eftir góða hvíld var Vikki orðinn hress og við smelltum okkur í Rio Veral. Áin rann eftir um það bil þriggja metra breiðu gljúfri, ekki erfið en sú fall-egasta sem við höfum nokkurn tímann róið. Nú vorum við komnir í gírinn og fleiri ár voru tæklaðar. Þar ber helst að nefna Roi Ara sem var hressandi á. Við urðum að taka hana í tveimur skömmtum, þöldum ekki sök outið (geðveikina) sem við vorum komnir í. Vel gekk að róa á hana og þar voru nokkrar hressar flúðir. Efri hluti árinna, sem við rérum ekki, leit líka mjög girnilega út fyrir utan nokkrar flúðir sem ekki var hægt að sleppa og enduðu á trjábol.

Nú var kominn tími á að skreppa aftur í Sort og tékka á stemningunni. Þar hafði ekkert bætt í vatn, en okkur var bent á að vatn hefði fundist í



ELLI "TVISTURINN" HOPPAR YFIR TJALD



VIKTOR OG JÓN SKÍRNIR AÐSTOÐA CORO UPP ÚR ÁNNI



ALLT GERT KLÁRT - ÖRYGGIÐ Í FYRIRRÚMI!

Frakklandi ... við smelltum okkur yfir. Við grilluðum okkur risa máltíð í Frakklandi. Þetta var fyrsta grill ferðarinnar því bannað er að grilla á tjaldstæðunum á Spáni. Eftir góða máltíð og góða hvíld var farið að leita að vatni. Á leið okkar rákumst við á hóp fólks sem var að gera sig klárt. Við skelltum okkur með. Við vissum ekki alveg hvernig ferð þetta yrði, áin var gráðuð 4-4+ og í hópnum voru tveir gaurar með motorcrosshjálma og risastórar hlífur. Við vorum nú bara ennþá að ýta okkur yfir steina og ekki komnir í almennilegar flúðir þegar annar motorcrosskallinn smellti sér úr axlarlið. Þetta gerði ferðina aðeins meira spennandi því við túristarnir og tveir Frakkar drifum okkur niður ána til að sækja hjálp. Áin var bara hörku fín og gaman að róa hana alveg blint. Þegar við komum að bílunum kom í ljós að slasaði maðurinn var kominn á spítala og allt í góðu. Við sóttum þá bara bílinn og fórum að ganga frá. Á árbakkanum voru nokkrir Spánverjar sem við könnuðumst við. Þá kom í ljós að þeir bjuggu í Sort (þaðan sem við vorum að koma) en merkilegra var kannski að við vorum ekki fyrstu íslensku kayakæðararnir sem þeir hittu. Þeir höfðu nefnilega hitt tvær sprækar kayakstelpur frá Íslandi fyrir nokkrum árum.

Spánverjarnir bentu okkur á eina erfiða á. Við vorum spenntir yfir því vegna þess að allt sem við höfðum róið hingað til hafði verið svo létt. Í leiðarabókinni okkar var ánni lýst sem klassa 5-5+ og fallið í henni er 50 metrar á hvern kílómetra (mjög bratt) og engir fossar. Við skoðuðum efrihlutann af ánni sem var grádaður 5-6. Í honum var einn níu metra foss sem leit ekkert of hrikalega út. Við ákváðum að

taka léttari 5-5+ hlutann fyrst, hita okkur upp og kíkja svo á fossinn. Það var mjög lítið vatn í ánni þannig að maður þrykkist á milli steina. Viktor og Jón smelltu sér út í og fóru í gegnum fyrstu flúðirnar. Elli var á bakkanum með kastlínu. Eftir um 100 metra náðum við einni örlítilli lygnu þar sem við ræddum um hvort við ættum að halda áfram eða hætta við. Við ákváðum að halda áfram, þótt þetta væri í erfiðari kantinum. Í næstu flúð smellti Jón sér á hvolf og fór á hvolfi niður flúðina. Þetta leit ekkert of illa út frá bakkanum en í bátnum hans Jóns var nóg að gera. Það fyrsta sem hann gleymdi að gera var að hætta að brosa áður en hann fór á hvolf og fékk hann stein í andlitið og braut í sér tönn. Þegar það var búið og gert smellti hann sér yfir nokkra steina og var barinn sundur og saman. Hann hélt coolinu og beið eftir smá rólegheitum. Það mátti alls ekki synda þarna því það voru eiginlega engar lygnur, það hefði þýtt beinbrot. Eftir skamma stund fann hann að hann væri kominn í lygnu, reyndi að velta sér en var svo búinn á taugum að hann gat það ekki. Hann sá að hann var staddur í lygnu nálægt bakkanum og ákvað því að fara úr bátnum og koma sér í land, sem tókst. Þetta var nú ekki það versta, nú átti eftir að keyra um hálf Frakkland til að finna tannlækni. Það hefði líklega ekki verið mikið mál ef Frakkar kynnu að tala ensku ... en það kunna þeir bara ekki. Þannig að tveimur tímum seinna komumst við til tannlæknis sem gekk frá tönninni þannig að hún entist út síðustu vikuna og svo var farið aftur heim í Öryggið á Spáni. Eftir að hafa farið vel yfir Öryggismál hópsins og borðað smá mat leið okkur öllum nokkuð vel og við fórum að sofa.



VIKTOR OG ELLI Í GLJÚFURGÖNGU

Næsta dag héldum við aftur til Coro í La Seu d'Urgell og smelltum okkur í manngerðu Olympíu kayak slalom brautina. Það var merkileg lífsreynsla að róa niður alveg manngerða á. Allar straumlínur voru mjög ýktar og öll hegðun mjög ýkt. Eftir að hafa klárað brautina smellti maður sér bara á íæribandið og var fluttur upp á byrjunarreit. Helvíti sniðugt. Við gátum þó ekki annað en vorkennt krökkunum sem unnu sem leiðsögumenn í brautinni.

Nú var ferðin að klárast. Við fórum aftur til Sort, unnum í að klára tollvarninginn okkar og kynntumst fólkinu á tjaldstæðinu. Daginn eftir fórum við síðustu ferðina í Rio Noguera Pallasera. Við vorum frekar þreyttir en smelltum okkur samt. Áin byrjaði á nokkuð strembinni flúð í gegnum þröngt gljúfur. Jón fór fyrstur og rétt slapp í gegn. Eftir langa bið kom Vikki niður, blóðugur í andlitinu og alveg út úr heiminum. Nú var illt í efni hugsaði Jón og sannfærðist um það þegar hann sá Viktor velta á flötum kafla og leka á hlið niður í ófétisholu. Vikki bardist og bardist í holunni á meðan Jón þrykkti á eftir honum og gerði sig klárann með línu. Á endanum slapp Vikki út af eigin rammleik og í ljós kom að hann hafði farið á hvolfi í gljúfirinu og rekið nebbann í stein. Hann var ekkert slasaður en eftir þetta ákváðum við að þetta væri komið gott og við fórum og seldum bátana okkar á 500 evrur stykkið.

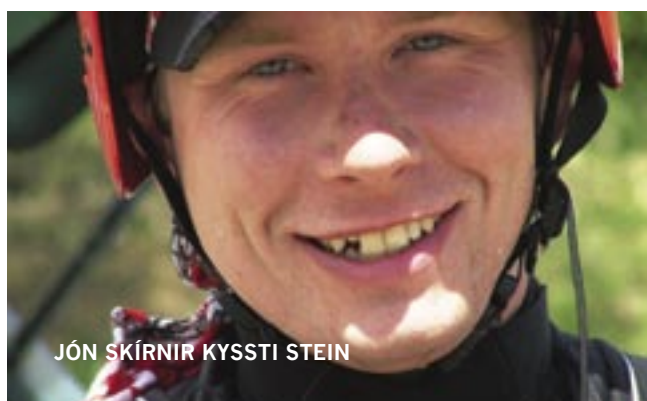
Þá var ekkert eftir nema fara til Barcelona og koma sér á klakann eftir 30 daga ferð, 15-20 nætur í tjaldi, tvo bíla, eina brotna tönn, einn blóðugan nebba, endalaus öryggisfundir, akstur á akstur ofan, sól, hita, prímuseldaðan mat, þrjú lönd, helling af fólki, tonn af fjöri, C.S.I., einn sleik og eitt grill.

Elli, Jón og Vikki

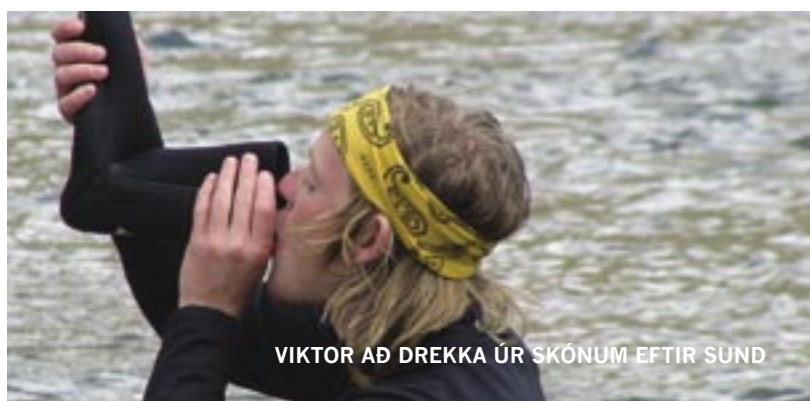
(Elli heitir Elvar Þrastarson, Vikki er Viktor Þór Jörgensson og Jón ber nafnið Jón Skírnir Ágústsson.)



VIKTOR Í RIO ARA Á SPÁNI (LJÓSM. ELLI)



JÓN SKÍRNIR KYSSTI STEIN



VIKTOR AÐ DREKKA ÚR SKÓNUM EFTIR SUND



VIKTOR Í FLÚÐUM



# HVAMMSVÍK

## FJÖLSKYLDUPARADÍS STEINSNAR FRÁ REYKJAVÍK

KAYAKVERSLUN

KAYAKFERÐIR

KAYAKNÁMSKEIÐ

HVAMMSVÍK VIÐ HVALFJÖRÐ - Sími 566 7023 - [www.hvammsvik.is](http://www.hvammsvik.is) - [info@hvammsvik.is](mailto:info@hvammsvik.is)

## Kayakferðir í útlöndum með Seakayak Iceland 2007

**SEAKAYAK ICELAND HEFUR ÁKVEÐIÐ AÐ BJÓÐA UPP Á KAYAKFERÐIR VIÐ GRÆNLAND OG GRIKKLAND Í SUMAR OG BÆTA ÞANNIG ENN VIÐ MÖGULEIKA ÍSLENSKRA RÆÐARA Á AÐ NJÓTA KAYAKRÓÐURS OG AFLA SÉR REYNSLU**

### GRÆNLAND

Fyrri ferðin verður farin til Grænlands í ágúst og er hún frekar ætluð vönum ræðurum þar sem róíð verður um krefjandi og skemmtilegt svæði við suðvesturodda Grænlands og meiningin að róa fyrir Kap Farvel sem er syðsti oddinn. Þetta verður tveggja vikna ferð. Öllum kostnaði er haldið í lágmarki þar sem ferðin er farin í tilefni þess að nú er byrjað að framleiða sjó-kayaka á Grænlandi sem eru byggðir á hefðbundnum grænlenskum bátum. Hönnunin er aldagömul og margreynd og hefur verið löguð að þörfum nútímaræðarans. Ef þig langar að prófa aðeins meira en þú hefur gert hingað til þá er þetta ferðin.

Leiðsögumenn verða Steini í Seakayak Iceland og Baldvin Kristjánsson.  
Nánari upplýsingar á [www.seakayakiceland.com](http://www.seakayakiceland.com)

### GRÍSKU EYJARNAR

Seinni ferðin verður farin til grísku eyjanna í byrjun október og er hún við allra hæfi. Á þessum tíma árs er sjórinn hvað heitastur en aðeins farið að draga úr steikjandi sumarhitnum. Rónir verða um 12 – 20 km á dag í eina viku, tjaldað á ströndinni og einstaka nótt á gistiheimili. Borðað á veitingastöðum heimamanna á kvöldin, synt í sundlaugarheitum sjónum. Sól, blíða og gott skap. Frábær ferð fyrir þá sem vilja lengja kayaksumarið, æfa sig á veltunni í heitum sjó eða bara njóta þess að róa án annars hlífðarfatnaðar en bols, derhúfu og sólgleraugna. Þessar eyjar eru perlur sem enn eru ekki orðnar hluti af sólalandarútfínunni og þarna er mjög þægileg menning og stemning.

Ferðin er farin í samstarfi við Terra Santa í Ísrael sem hafa verið með ferðir á svæðinu um árabíl og er verið að vinna í að fá Hadas Feldman sem leiðsögumann ásamt Steina.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á [www.seakayakiceland.com](http://www.seakayakiceland.com)





# AF KAYAKKLÚBBNUM **KAJ**

## FÉLAG KAYAKRÆÐARA Á AUSTURLANDI

Það stefnir í gott kayakár og margt spennandi framundan. Klúbburinn er með allskonar uppákomur, ferðir, byrjendanám-skeið, reglulegar æfingar á sjó og í sundlaug og félagsróðra. Heimasíða klúbbsins er [www.123.is/kaj](http://www.123.is/kaj)

Í sumar verða reglulegir félagsróðrar á þriðjudögum kl. 19.30 frá sjóhúsunum í sandfjörrunni neðan við kirkjuna á Norðfirði. Ekki er nauðsynlegt að eiga bát til að vera meðlimur í klúbbnum og auðvelt fyrir áhugasama að koma og fá að prófa.

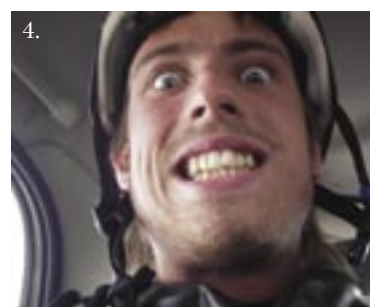
### STANDLENGJA ÍSLANDS

Undanfarin fimm ár hefur Kayakklúbburinn Kaj skipulagt ferðir með það að markmiði að róa umhverfis Ísland. Ræðarar víðsvegar af landinu hittast og eyða nokkrum dögum saman í að róa í góðum félagsskap. Búið er að fara yfir stærstan hluta Austfjarða og í fyrra var farið á Hornstrandir. Hornstrandaferðin tókst mjög vel, þrátt fyrir leiðinlega spá. Þessar ferðir eru aðeins fyrir vana ræðara.

Í sumar er fyrirhugað að fara norður, byrja á Ólafsfirði og enda á Húsavík, með viðkomu í Hrísey, Látraströnd, Gjögri, Þorgeirsfirði, Hvalvatnsfirði, Flatey og Náttfaravík. Gert er ráð fyrir þremur gistinóttum. Ferðin verður auglýst betur á [www.123.is/kaj](http://www.123.is/kaj) þegar nær dregur. Umsjón: Ari Benediktsson s. 863 9939.

FRÁ VÍKNARSVÆÐINU Á AUSTFJÖRÐUM

ÚR RAÐRÓÐRAFERÐ  
RAUÐUBJÖRG Í NORÐFJARÐARFLÓA ÁRIÐ 2001



# STÚDENT AF KAYAKBRAUT?

## EINI FRAMHALDSSKÓLAKAYAKKENNARI LANDSINS

FÉLAGSRÓÐRAR KAYAKKLÚBBSINS ERU ALLTAF SKEMMTILEGIR EN ÞEIR ERU AUÐVITAÐ MISSÖGULEGIR. EINN SÁ SÖGULEGASTI Í VETUR ER SÁ SEM VAR FARINN 17. FEBRÚAR EN SJALDAN EÐA ALDREI HAFA JAFNMARGIR FARIÐ Á SUND Í EINUM TÚR EÐA A.M.K. FIMM, ÞAR AF ÞRÍR FRAMHALDSSKÓLANEMENDUR SEM KOMU Í RÓÐURINN UNDIR HANDLEIÐSLU EINA KAYAK-FRAMHALDSSKÓLAKENningarans Á Landinu – SÆPÓRS ÓLAFSSONAR FRÁ ÁLFTANESI.

Þess ber auðvitað að geta áður en lengra er haldið að nemendurnir stóðu sig vel og voru ekki lengi að vippra sér aftur upp í bátana og voru hinir bröttustu á eftir.

Eftir því sem næst verður komist er áfanginn sem Sæpór kennir í Fjölbrotaskólanum í Ármúla eini kayakáfanginn á framhaldsskólastigi á landinu. Þetta er í þriðja sinn sem boðið er upp áfangann og hafa nú 60-70 manns náð sér í tvær einingar með þessum hætti en miðað við það sem nemendurnir fengu í félagsróðrinum er óhætt að fullyrða að þetta eru svölustu einingarnar sem hægt er að ná sér í.

Kennslan er að flestu leyti byggð upp með svipuðum hætti og námskeiðin hjá Kayakklúbbnum, þ.e. farið er yfir grundvallaratriði sem snerta ferðalög á kayak, róðratökkin kennd og síðast en ekki síst lögð mikil áhersla á öryggismál. Nemendur verða að mæta a.m.k. tvisvar á æfingu í sundlaug og einn róður á sjó er skilyrði fyrir útskrift. Sæpór segir nemendur undantekningalítið vera spennu fyrir sportinu en það sem helst standi ástundun þeirra fyrir þrífum séu hin alræmdu blankheit sem hafa hrjáð veflesta menntaskólanemendur, allt frá því sögur hófust, en þau valda því að margir eiga bággt með að safna fyrir kayökum og öðrum nauðsynlegum búnaði.

Vegna blankheitanna hafa fæstir keypt sér búnað til kayakróðurs en hafa í staðinn fengið lánað dót hjá Kayakklúbbnum, hjá Pétri B. Gíslasyni í Hvammsvík og Þorsteini Sigurlaugssyni frá Stykkishólmi. Skólinn hefur einnig fjárfest í búnaði og ræður nú yfir leiðangursbáti af gerðinni Qajaq Viking auk tilheyrandi aukahluta.

Áfanginn hans Sæpórs er fyrir byrjendur en nú í vor hyggst hann stíga skrefi lengra og bjóða upp á framhaldsáfangi í vor og sumar. Þetta verður raunar einn allsherjar útivistaráfangi og lýkur með tveggja daga kayakútilegu. Þar með verður hægt að ná sér í fjórar einingar í framhaldsskóla með því að læra á kayak. Nú getur vel verið að einhver reynslubolti í kayakíþróttinni sem á einhverjum einingum ólokið í framhaldsskóla hugsi sér gott til glóðarinnar og reyni að fá kunnáttuna metna án þess að mæta í tíma. En Sæpór, er það hægt? „Ég veit það ekki, þú verður að tala við námsráðgjafann,“ sagði hann. Ekki náðist í námsráðgjafann og er þetta áleitna álitamál því óútkljáð.

Nokkrir af lærlingum Sæpórs hafa ekki látið sér nægja skylduróðrana heldur hafa gert námsefnið, þ.e. kayakróður, að áhugamáli sínu. Rétt áður en Fréttabréfið fór í prentun bárust m.a. fréttir af því að bráðefnileg ung kayakkona stundaði æfingar af kappi fyrir Reykjavíkurbikarinn og væri vís til að velgja ríkjandi bikarhafa undir uggum. Hvort það þurfi að sækja bikarinn vestur til Ísafjarðar kemur í ljós þegar keppni mun fara fram.



1. Nemendur að leika á kayakæfingu.
2. Nemendur í næturferð vorið 2005
3. Nemendur í kayakferð haustið 2006
4. Daði Reynisson nemandi FÁ á leið í Hvítá
5. Sæpór til vinstri, nemandi til hægri

# AÐ BYRJA Í KAYAKSPORTINU

Kayakinn hefur greinilega náð að heilla Íslendinga því alltaf fer þeim fjölgandi sem stunda það að róa kayak. Þeir eru ótal margir sem velta því fyrir sér á hverju sumri að fá sér kayak og flestir sem láta af því verða byrja á því að skella sér á námskeið til þess að fá kennslu í grunnatriðum áður en lagt er út á sjó. Þetta gerði greinarhöfundur síðastliðið sumar og síðan þá var ekki aftur snúið. Þessi pistill er því skrifaður út frá sjónarhóli þess sem er tiltölulega nýbyrjaður í sportinu.

Það að róa kayak á ekki við alla og því er um að gera að fá tilsögn og fá lánaðan eða leigja kayak áður en lengra er haldið. Ef menn eru tvístígandi um framhaldið er um að gera að verða sér út um notaðan búnað, en slíkt sparar umtalsverð fjáruhlát. Ef maður svo fellur fyrir sportinu er hægt að kaupa framtíðarútbúnaðinn seinna og selja notaða dótið því eftirmarkaður fyrir kayakbúnað er mjög góður, sérstaklega á sumrin.

Sumir fara sér óðslega með því að fá lánaðan búnað og halda út á sjó án þess að hafa fengið tilsögn. Slíkt er afar óskynsamlegt. Enginn ætti að róa kayak án þess að hafa æft það að hvolfa bátinum og losa sig úr honum. Hitt sem er ekki síður nauðsynlegt er að kunna félagabjörgun því annars er hætt við að upp komi fum og fát ef viðkomandi lendir í sjónum. Það ætti vonandi ekki að þurfa að taka hér fram að menn eiga alls ekki að fara einir út á sjó. Slíkt er aðeins á færi vönustu ræðara. Mikilvægt er að allir sem hyggja á róður kynni sér efni öryggisbæklingsins á heimasíðu Kayakklúbbsins.

Góður félagi er gulls ígildi þegar kemur að kayakróðri. Þó ættu menn ekki að láta það aftra sér frá því að læra á kayak þótt þeir þekki engan til að róa með. Kayakklúbburinn stendur fyrir vikulegum félagsróðrum frá Geldinganesi allt árið um kring, þar

sem allir eru velkomnir. Þarna koma saman vanir jafnt sem óvanir ræðarar og róðrinum er gjarnan stillt upp miðað við getu þeirra sem taka þátt. Þetta er afbragðsgóður félagsskapur og engan hef ég hitt sem ekki dáist að því hversu vel nýliðum er tekið í félagsróðrunum. Þeir nýliðar sem vilja kynna sér starfsemi klúbbsins ættu að skoða síðuna á [www.kayakklubburinn.is](http://www.kayakklubburinn.is) sem kallast “Til nýliða”. Þarna eru ýmsar gagnlegar upplýsingar og nöfn á nýliðatenglum sem eru þaulvanir ræðarar og boðnir og búnir til að aðstoða nýliða í sínum fyrsta félagsróðri.

Með haustinu hefjast svo sundlaugaræfingar klúbbsins sem haldnar eru í innlauginni í Laugardal. Það er afar æskilegt fyrir þá sem nýlega eru byrjaðir að róa að mæta í laugina og æfa áratök sem og önnur tækniatriði. Vinsælt er að spreyta sig á veltunni í lauginni því slíkt læra menn ekki úti á sjó. Aðstaðan í Laugardalnum er til fyrirmyndar og svo eru haldin þar mörg námskeið yfir veturinn bæði fyrir byrjendur sem og lengra komna.

Það er mikil upplifun að róa eftir spegilsléttum haffleti í góðu veðri, fylgjast með lífinu í kringum sig og njóta kyrrðarinnar. Sá sem rær kayak kemst vart í nánari tengsl við náttúruna. Að sama skapi er ræðarinn háður duttlungum hennar og fljótt læra menn að bera virðingu fyrir ofurefli þeirra félaga Kára og Ægis. Þannig er mikilvægt að huga vel að veðurspá og ætla sér ekki um of. Það gildir í kayaksportinu eins og í öðrum greinum að æfingin skapar meistarann. Byrjendur geta átt erfitt með að höndla öldugang en þeim hinum vanari finnst það bara skemmtilegra að hafa smá hreyfingu á sjónum. Til að fá sem mesta ánægju út úr sportinu er því mikilvægast að vera með grunnatriðin á hreinu, kynna sér vel aðstæður og veðurspá, þekkja sín takmörk og láta vita af ferðum sínum.

ÖRLYGUR SIGURJÓNSSON MEÐ FÉLÖGUM Í FÉLAGSRÓÐRI





## HVERS VEGNA VORUM VIÐ SVONA ILLA NESTAÐIR?

ER EÐLILEGT AÐ RÆÐARAR GANGI FRAM

HJÁ GIRNILEGUM FOSSUM VEGNA SVENGDAR?

Á VORDÖGUM 2006 RÉRU NOKKRIR UNGIR MENN NIÐUR GRÍMSÁ Í LUNDAREYKJADAL FRÁ REYÐARVATNI OG NIÐUR Í LUNDAREYKJADAL Í FYRSTA SKIPTI. VORIÐ ÁÐUR HAFÐI NEÐRI HLUTI ÞESSARAR LEIÐAR VERIÐ RÓINN EN NÚ ÁTTI AÐ GERA GOTT BETUR. ÞEIR SEM Í FERÐINA FÓRU VORU GARÐAR “JUNIOR” SIGURJÓNSSON, RAGNAR KARL ÁGÚSTSSON, VIKTOR ÞÓR JÖRGENSSON, HARALDUR NJÁLSSON, JÓN SKÍRNIR ÁGÚSTSSON OG JÓHANN “JÓI KOJAK” GEIR HJARTARSON.

**Hvað er það sem hvetur ykkur til að fara nýja á?**

Viktor: Það er bara töff.

Raggi: Það er svo rosalega gott að klára hana og komast heim aftur. Í alvöru, þetta er bara kuldi, vosbúð og hor, af verstu gerð.

Jón: Við erum bara búinir með allar gömlu og viljum finna eitthvað nýtt til að spreyta okkur á.

Halli: Ég var nú bara nýbyrjaður á þessum tíma þannig að allar ár voru nýjar fyrir mér.

**Hvernig er svona ferð undirbúin og liggur mikill undirbúningur að baki svona ferðar?**

Raggi: Það er hringt í einhverja hauslausa einstaklinga og þeim sagt að mæta á einhverja bensínstöð á tilteknum tíma.

Jói: Einhver þóttist vera búinn að kynna sér aðstæður, ég veit ekki hver. Einhverjir pakka nesti, ég veit ekki hverjir. Svo eru það einhverjir sem skipuleggja brottför, ég veit ekki hver sá um allt þetta í þessari ferð.

Jón: Ég var búinn að skoða þessa á í Fossabókinni en gleymdi að taka bókina og landakort með mér í ferðina. Það kom auðvitað í bakið á okkur.

**Hvers vegna varð Grímsá í Lundareykjadal fyrir valinu?**

Raggi: Jón sagði að þetta yrði „Hipó kúl pás.“

Jón: Þessi á tekur upp flestar blaðsíður í Fossabókinni, þannig að það hlaut að vera eitthvað gaman þarna.

Viktor: Já, við Elli og Jón fórum þarna vorið áður, löbbaðum upp með ánni og tókum nokkra fossa. Okkur fannst þetta bara töff á og vildum taka hana alla.

**Stundið þið að róa nýjar á? Hvernig gengur það?**

Raggi: Eitir fremsta megni. Það gengur djöfull illa, KPC eru alltaf á undan. Takk fyrir það.

Halli: Já, ég hef auðvitað ekki róið svo margar ár þannig að þetta er allt nýtt fyrir mér.

Viktor: Já, það er töff að róa nýjar ár, við erum líka alltaf frekar nettir þannig að þetta gengur bara vel.

**Hvað þarf maður að hafa þegar svona ferð er farin?**

Raggi: Gott nesti og nóg af því ofan í íélagana. Reynslan er til trafala, maður gerir sér alltof vel grein fyrir afleiðingum af gjörðum manns ef maður er að svigna undan reynslu. Annað, helst að koma aftur inná nestisþáttinn, honum er svo oft ábótavant í þessu sporti. Já og svo er gott að hafa bát og ár með sér, íéлага til að treysta fyrir sínum innstu og dýpstu leyndamálum og gráta á öxlinni á.

Jói: Hvers vegna vorum við svona illa nestaðir? Er það eðlilegt að ræðarar gangi framhá girnilegum fossum vegna svengdar?

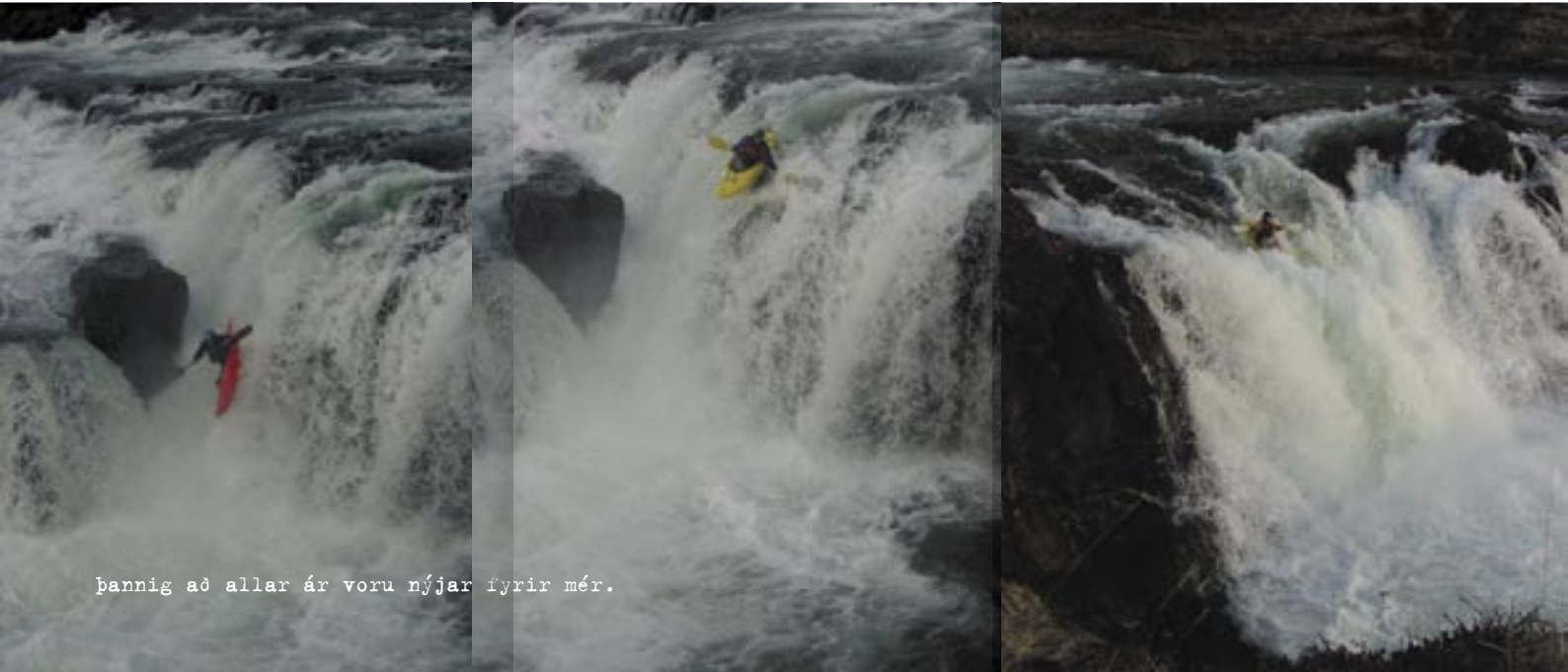
Viktor: Allavega gott að vera vel sofinn og ferskur.

Garðar: Já, ekki gott að vera búinn að taka of vel á því í þænum kvöldið áður, ha Vikki?

**Hvernig gekk ferðin? Hvað stendur upp úr?**

Raggi: Höfuðið á mér var upp úr og það fannst mér standa upp úr.

Jói: Hvers vegna var Halli ekki búinn að láta laga vatnskassann fyrir ferðina?



þannig að allar ár voru nýjar fyrir mér.

Halli: Bara öll ferðin stendur upp úr hjá mér. Þetta var alveg nýtt og í fyrsta skipti sem ég fékk að fara í leiðangur með svona góðum ræðurum.

Gardar: Já við erum svo yndislegir, hehe.

Viktor: Ég veit ekki, ég var bara alveg í ruglinu þarna. Eftir að hafa róid yfir allt Reyðarvatnið og labbað í meira en klukkutíma bara til að komast að ánni og slitid bakið í bátnum mínum í fyrstu flúðinni þá langaði mig bara að leggjast á jörðina og byrja að grenja. En ég ákvað að vera bara töff og fara ekkert að væla.

**Hvernig var áin miðað við það sem þið höfðuð ímyndað ykkur?**

Jón: Allt of mikið vesen að komast að henni. Þurftum að ganga að Reyðarvatni, róa yfir það og labba. Það tók einn og hálfan tíma minnir mig. Svo var áin oft allt of grunn þannig að það var lítið hægt að róa í henni. Besti kaflinn var í lokin þegar við vorum orðnir of þreyttir til að gera eitthvað.

Raggi: Efri parturinn var bara skak, leiðindi og mikið djöfull var Reyðarvatnið ógeðslega leiðinlegt að róa á. GLÓRULAUS leiðindi. En þetta stórskánaði eitir því sem neðar dró, þá var allskonar hasar. Það hefði verið skemmtilegt að róa fleiri fossa. Það er samt alltaf jákvætt að eiga eitthvað eitir.

Gardar: Já, það voru mega fossar þarna.

**Hvað viljið þið segja við unga og áhugasama ræðara að lokum?**

Raggi: EKKI GERA'DA!!!! Haldið ykkur bara við Play Station og lærið svo eitthvað gjöfult í framtíðinni.

Jói: Munum við láta þetta okkur að kenningu verða?

Gardar: Nei, nefnilega ekki.

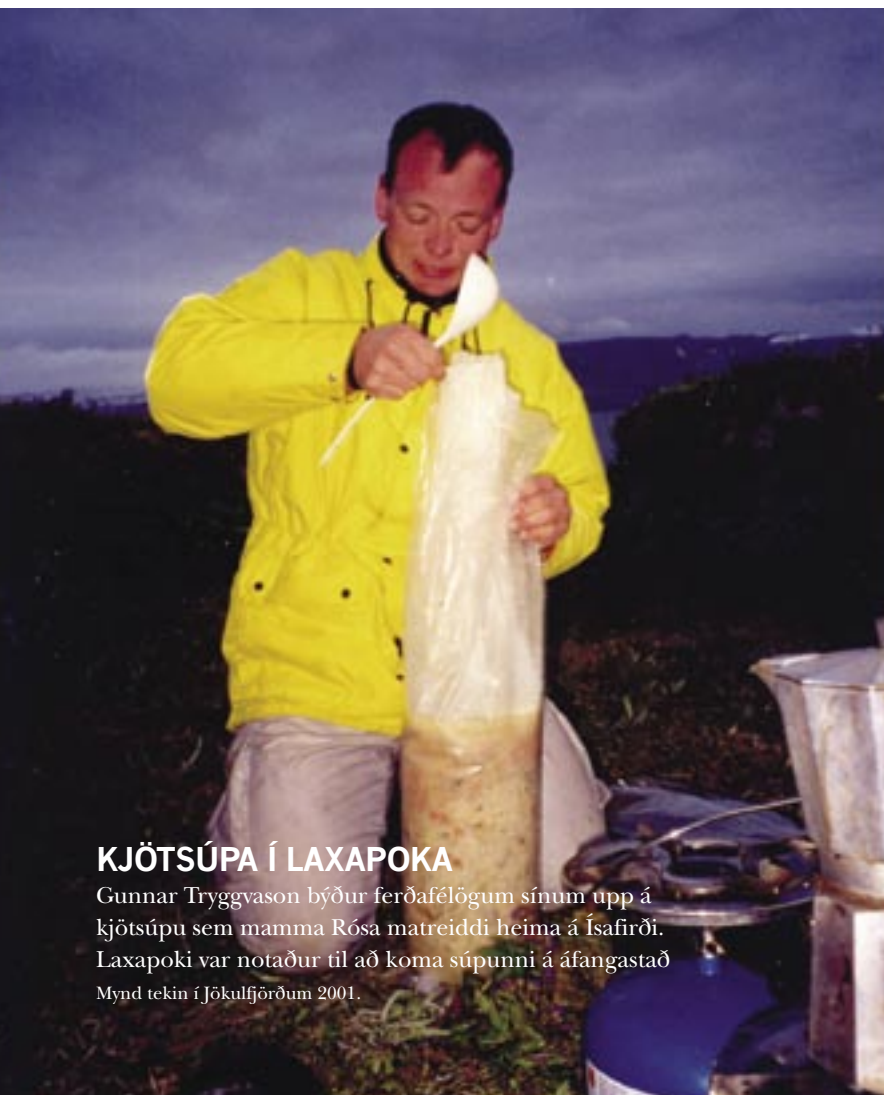
Jói: Hverjir eru bestir?

Halli: Sjókaýakræðarar.

Jón: Halli, þér er ekki boðið með í næstu ferð.

Viktor: Verið töff.

# MATUR UM BORD Áhugavert í lestina



## KJÖTSÚPA Í LAXAPOKA

Gunnar Tryggvason býður ferðafélögum sínum upp á kjötsúpu sem mamma Rósa matreiddi heima á Ísafirði. Laxapoki var notaður til að koma súpunni á áfangastað. Mynd tekin í Jökulfjörðum 2001.

GÓÐ KAYAKFERÐ BÝÐUR UPP Á FALL-EGA NÁTTURU MEÐ ÓVENJULEGU OG STÓRBROTNU SJÓNARHORNÍ Á LANDIÐ. EKKI SÍÐUR BÝÐUR HÚN UPP Á AÐ NJÓTA GÓÐRA VEITINGA Í LOK DAGS EFTIR ERFIÐISRÓÐUR. ÞANNIG SPILAR GÓÐUR MATUR STÓRAN ÞÁTT Í AÐ FERÐ HEPPNIST ENN BETUR.



## KRÆKLINGUR SOÐINN Í BJÓR OG SJÓ

### Einföld uppskrift að kræklingi

Í pott er settur kræklingur ásamt smátt söxuðum lauki, rauðlauki, hvítlauki og smá hvítlaukssmjöri. Hellt er yfir úr einum bjór, síðan fyllt upp með sjó. Tilbúið eftir nokkra mínútna suðu.

Heimild: Morgunblaðið 31.júlí, 2003 – Úr Verinu.



## Steinasteik við Folafót í Ísafjarðardjúpi



Örn Torfason, Sveinbjörn Kristjánsson, Þröstur Þórisson og Pétur Hilmarsson gæða sér á steinasteik sem hituð var upp með reka.

Uppskrift Halldórs Sveinbjörnssonar að góðri veislu er steinasteik elduð við Folafót í Ísafjarðardjúpi. Steinhellan er hituð með reka og tekur um eina klukkustund að hita hana upp. Fang dagsins er síðan steikt á hellunni með tilheyrandi kryddi. Jafnvel berjum og öðru góðmeti sem hægt er að tína í náttúrunni. Meðlætið er forsoðnar kartöflur og sveppir fylltir með gráðaosti og bakaðir á hellunni.

Í eftirrétt er hitaðir bananar með brytjuðu Pipp súkkulaði og ekki skemmir að hafa rjóma-sprautuna skammt undan. Halldór mælir með góðu expressó kaffi, sem er nauðsynlegt í allar ferðir.



HALLDÓR GRÍPUR EINN GLÓÐVOLGAN



# Á VIT ÆVINTÝRANNA



**SPORTBÚÐIN**