



Kanotsällskapet Ägir, oktober 2017

Ordförande har ordet

Vi är nu vid slutet av ännu en fin kanotsäsong. Jag vill tacka alla Ägirare som har ställt upp för oss andra, som tävlat, som på egen hand eller tillsammans med andra Ägirare har doppat paddeln i vattnet och forsat fram eller bara njutit i maklig fart. Utan motorbuller, och med full kontroll över elementen. Vi avslutar säsongen med höstmöte den 25 oktober kl 19 i kanothuset, samt bryggupptagning den 12 november kl 10, då vi även passar på att genomföra en städ- och arbetsdag. Vår ungdomspaddling har fått ett uppsving, framför allt genom Mats Adolfssons stora engagemang. Återigen har vi ett stort ungdomsgäng som tränar flera gånger i veckan, samt åker på lokala och långväga tävlingar. Till stor del tack vare Mats har Ägir genomfört sista deltävlingen i St Erikscupen. Hela 25 deltagare från KS Ägir och andra klubbar! Vi hoppas att det fortsätter på samma sätt även nästa säsong, och att vi kan locka till oss ännu fler unga paddlare genom paddlarskola och kompisinbjudningar. Stort tack Mats!

Flera välkända profiler har i år tackat för sig efter många års starka insatser. Vi har en ny styrelse, med mig som ordförande, och nya krafter som driver föreningen utan dessa erfarna personer. Jag tänker bland annat på Clas Gejke, som lotsat oss fram med sin stora styrelseerfarenhet, och otroligt smidiga kontakter med kommunen vid utbyggnad, reparationer, vatten & avlopp med mera. Vi hoppas att du och frun fortfarande plockar fram Vithajen då och då, och glider fram smidigt som alltid. En annan profil som dragit sig tillbaka är den stora fixaren Johan Nyholm. Utan Johan hade vi inte haft ett så bra gym, fått så mycket bidrag, klubbkanoter och annan utrustning. Han har tillbringat otaliga timmar vid klubben, med byggen, reparationer och nyckelhantering. Det är lättare att lista vad Johan inte har varit inblandad i. Ytterligare en välkänd Ägir-profil har valt att dra sig tillbaka från styrelsen; Christer Uppfeldt. Christer har bland annat skött sekreterarposten, fixat med kanoter och båtar och ritat den nya kanothuset. Stort tack Clas, Johan, Christer samt andra som skulle förtjäna ett omnämnande, men jag stannar där för denna gång.

Kjell Lundgren

Träna med Ägir under vintern!

Välkomna till KS Ägirs inomhusträning i Bäcklösa-skolans gymnasium. Vi kör stationsträning i intervaller efter uppvärmning och lite bollspel där alla medlemmar kan vara med. Vi får bra träning och har kul tillsammans om än utan kajaker. Träningen, som drog igång den 12 oktober, håller på klockan 19-21 på torsdagskvällar till i april någon gång när paddlingen tar fart igen. Vid frågor, ring Kristina Rissler Maier 072-7268700.

PS. Om ni kommer med bil, parkera gärna vid Spinrockens förskola.



Foto: Kristina Rissler Maier



Miss inte Ägir på Facebook!

Många av Ägirs aktiviteter syns i vår Facebook-grupp, öppen för alla. Gå med för att veta vad som händer! www.facebook.com/groups/ksagir

Fin säsongsavslutning på Ägir



Lördagen den 30 september var det säsongsavslutning för Ägirs ungdomspaddlare i perfekta förhållanden. Alla barn, ungdomar, föräldrar och andra

glada Ägirare bjöds på grillade hamburgare, fika och en perfekt sensommar på ungdomsledaren Mats Adolfssons initiativ.

Höstmöte på onsdag 25/10!

Onsdagen den 25:e oktober är det dags för Ägirs traditionella höstmöte kl 19. Det blir som vanligt medaljutdelning och fika. Välkomna!

Styrelsen

Bryggupptagning och städdag 12 november

Söndagen den 12/11 är det officiellt slut på paddelsäsongen. Då ska den nya bryggan upp på land. Samtidigt ska klubbhuset och anläggningen städas och göras i ordning inför vintern. Vi behöver så många frivilliga som möjligt, vi ses kl 10!

Styrelsen

Rapport från Mastercupen 2017

När jag ombads rapportera från KS Ägirs tävlingsverksamhet på Master-nivå måste jag konstatera att vår verksamhet idag har blygsam omfattning. Varför är det så? Jag tror det är många av oss som kan uppleva att drivet och känslan att utmana sig själv i tävlingssammanhang aldrig tappar sin tjusning. Ändå blir tävlingsanmälan inte av. Man har inte tid, är inte tillräckligt tränad med mera.

För oss Ägirare finns många öppna informella tävlingar i närområdet. Jag tänker i första hand på Stockholmscupen, ett samarbete mellan kanotklubbarna i Stockholmsområdet och med deltagare på olika nivåer från skiktet under elitnivå till motionärer.

Mastercupen är en nationell cup sanktionerad av Svenska Kanotförbundet. Master-klasser finns från 27 år och fortsätter sedan i femårsintervall från 35 års-strecket och uppåt. För varje tävling upprättas två resultatlistor. En baserad på verkliga tider och en på korrigerad tid. De korrigerade tiderna erhålls genom att multiplicera verklig tid med en ålderskoefficient. På så vis erhålls en resultatlista korrigerad för ålder och kön där alla kan jämföra sig med varandra. Resultaten poängsätts och segrare i cupen blir den som har högst sammanlagd poäng i sina tre bästa tävlingar under säsongen. Sedan ett par år tillbaka är Mastercupen uppdelad i två – en för masters upp till D/H55 och en för D/H60 och uppåt. Det är för att man på långlopp ofta har inlagda lyft för klasserna upp till D/H55. Då kan det bli missvisande att jämföra tiderna med D/H60+ som inte har lyft.

För att delta i Mastercupen krävs att man är med i en svensk kanotklubb och har tävlingslicens. Även kanotister i åldern 19-26 år som är nybörjare eller

nte vill delta i seniortävlingar men ändå vill tävla mot jämbördigt motstånd får delta i Mastercupen. I tabellen nedan framgår vilka tävlingar som har särskild startgrupp för motionärer som inte behöver vara klubbanslutna. Det är bara Anders Uppfeldt och undertecknad som deltagit i mastercupen i år. Ägirs under senare år mest meriterade kanotist Simon Stålspets fick tyvärr säsongen spolierad på grund av en handskada. Så här gick det för oss:

Norrviken Runt

Gunnar Emling kom 2:a i H75 klart slagen av Ove Emanuelsson som brukar abonnera på förstaplatsen varje år. Tid 1:33:59, hela 4:48 efter Ove när man räknar om till ålderskorrigerad tid. Inte så bra men det räckte till en 2:a plats och 90 poäng.

Maraton SM/NM

NM slutade i ett fiasko för mig. I inbjudan stod att det var ett varvlopp över 18 kilometer. Kvällen innan fick jag det bekräftat av sekretariatet och att det "nog" innebar tre varv plus ett kortare sportvarv. Efter ett varv såg jag på GPS-klockan att varvet var fyra kilometer och räknade snabbt ut att loppet måste vara fyra varv plus ett spurtvarv. Ute på fjärde varvet såg det lite konstigt ut och jag konstaterade snart att jag var ensam på fjärden. Besviken och förbannad fullföljde jag 4:e varvet i protest. Det blev ett långt spurtvarv och totalt körde jag cirka tre kilometer extra. Sist i mål på 1:38:21, 19:19 efter segrande Ove. Det visade sig att tävlingsledningen på morgonens lagledarträff beslutat korta loppet till 12 kilometer.

forts på nästa sida

| Datum | Tävling | Arrangör | Distans | Motionärer | Ägirdeltagare |
|---------|---------------------|-----------------------|---------|------------|---------------------|
| 6/5 | Norrviken Runt | Sollentuna | 14 | x | G Emling |
| 20-2/5 | Maraton SM/NM | Bengtstors | 18 | | G Emling |
| 3/6 | Göta Kanal | Lidköping | 21 | x | G Emling |
| 17-18/6 | Tolvenregattan | Hofors | 5 | | G Emling |
| 17-22/7 | Sprint SM | Jönk/Huskv. | 5 | | G Emling/A Uppfeldt |
| 12/8 | DKM+ | Dalslands turist.55 | | x | - |
| 12/8 | DKM+ | Dalslands turist.20,7 | | x | - |
| 19/8 | Kungsbacka River | Kungsbacka | 22 | | - |
| 26-2/8 | Näsets Kanotmaraton | Näset | 16 | | - |
| 9-10/8 | SUC/JUC-final | Lidköping | 2,8 | | - |
| 23/8 | Linköpings | Linköping | 22 | x | Henry Carlsson |

Göta Kanalloppt

Ny besvikelse. Kom till loppet sliten efter alltför många och långa byggarbetarpass. Kände redan vid starten att detta skulle bli en jobbig resa. Efter 12 kilometer var det nära soppatorsk och vid 14 kilometer gick jag in i väggen totalt. Sista sju kilometrarna var en ren pina. Jag kunde knappt hålla styrfart. Tid 2:15:24, 10:12 efter segrande Ulf Eriksson (Ove Emanuelsson deltog inte) och en 7.e plats (78 p) i Mastercupen.

Tolvenregattan

Ensam i H75 och en 1:a plats i Mastercupen på tiden 29:12 (100 p).

Sprint SM

Den här gången kom Ägir med en hel trupp - Anders Uppfeldt och jag påhejade av Simon Stålspets som rest ner för att stötta laget. Som vanligt gemensam start för alla klasser och Anders tog täten från start. Det räckte till en 3:e plats i H45 på tiden 26:21. Gunnar Emling kom 2:a i H75 på tiden 30:20, 53 sekunder efter Ove. I cupen räckte det till en 3:e plats (85 p) 55 sekunder efter Ulf Eriksson.

Slutresultat Mastercupen 60+ 2017

25 60+kanotister körde minst 3 tävlingar. Vinnare blev som vanligt Ove Emanuelsson på 300 poäng det vill säga seger i tre tävlingar. 2:a på samma poäng blev Ulf Eriksson. (Vid lika antal segrar vinner den som var bäst på SM i maraton och där vann Ove med Ulf som 2:a). 3:a kom Gunnar Emling på 275 poäng, en seger (100 p), en andraplats (90 p) och en tredjeplats (85 p).

Öppen hamn 2017

För fjärde året i rad firades Sveriges nationaldag med evenemanget öppen hamn, en tillställning där verksamheterna runt omkring Uppsala hamn visas upp för stadsborna. I år var detta en solig och varm dag och Olle Fredriksson, Anton Olsson, Terese Larsson och Axel Boivie från KS Ägir var på plats längsmed ån för att ge förbipasserande info om vad vi sysslar med. Det fanns såklart också möjlighet att provsitta en av klubbens tävlingskajaker! Många glada barn och ett mindre antal vågade vuxna provsatt under dagen.

Terese Larsson

Mastercupens klubbävling 2017

37 klubbar hade minst en kanotist på startlinjen i något lopp i årets Mastercup. Segrare i klubbävlingen blev Bråviken KK med 16 starter. KS Ägir kom på 10:e plats med 6 starter. Kan det bli bättre 2018?

PS. Utanför Mastercupen tävlade Henry Carlsson för Uppsala Multisport I Linköpings Kanotmaraton där han gick in på en hedrande 11:e plats på 2:10.47.

Gunnar Emling



Kanotist på kroken

Den 6:e juni paddlade jag och Anton Olsson i ån på väg mot Öppen hamn. Plötsligt, när vi nästan kommit förbi vindbron, hördes tjoande röster från åkanten bakom oss. Vi vänder oss om för att se vad som händer och jag kopplar när jag ser en tunn, tunn lina som går upp från mitt roder och vid åkanten ser vi några killar som viftar med fiskespön i händerna.

Jag tvärnitar och börjar backa in mot kanten så att de kan ta bort linan som förhoppningsvis inte totalt trasslat in sig i rodet. Det har den som tur var inte gjort men när de tagit bort linan och fått upp den ur vattnet inser vi att det sitter något på kroken. En liten fisk. Förvånade och lätt roade paddlar vi vidare mot en dag på Öppen hamn.

Terese Larsson

SM 2017 - i år på Rocksjön



Ågirtruppen under SM-veckan: bakre raden från vänster. Axel Boivie, Lukas Larsson, Johan Maier, Anton Ohlsson. Främre raden: Elsa Bäsén, Linus Nordengren, Amanda Nordengren, Erik Boivie. Liggande: Terese Larsson. Gunnar Emling och Anders Uppfeldt, som framgångsrikt tävlade i H75 respektive H45, saknas på bilden.

gen uppleva sitt första "riktiga" SM (några fick möjlighet att prova på under SM i Hofors 2016). Resultaten hamnade över förväntan och vi hoppas på att det gav mersmak och att ännu fler åker med till SM 2018. Vi äldre fanns också på plats, tävlade i K1, K2, K4 samt stafett bland det tuffa motståndet i seniorklassen H22.

Foto: Manfred Maier

Den 17:e juni drog Sprint-SM igång vid Jönköpings fantastiska kanotstadion i Rocksjön. Under hela veckan bjöd årets SM på strålande väder, riktigt fina lopp samt, som en välkommen nyhet, möjligheten att prova på andra kanotgrenar. Bland dessa fanns SUP (Stand-up paddle), C-paddling och surfski. Dessutom arrangerades K4 för de allra minsta kanotister att prova på, däribland Ågirs Linus Nordengren. Från Ågir fanns också fler ungdomar som körde i klasserna H/D 14 samt D 16 på plats. Erik Boivie, Amanda Nordengren och Elsa Bäsén fick alla för första gång-

De tävlande var Lukas Larsson, Anton Olsson, Johan Maier och Axel Boivie. Även veteranerna fanns representerade av Anders Uppfeldt och Gunnar Emling, tävlande i klass H45 respektive H75, som dessutom lyckades knipa Ågirs enda pallplatser under årets SM; ett silver respektive brons till Gunnar och Anders, båda tagna i K1 5000m. Ett så fint SM som detta kan inte ha gett annat än mersmak och vi hoppas starkt på att Ågirtruppen växer till nästa år med både nya och gamla talanger.

Axel Boivie

Jämför paddelformen på nätet

Lars Ericsson i Sundsvall driver bloggen "Motionspaddla.nu". Här bjuder han in till ett fem kilometers nätrejs. Du mäter upp och kör en fem kilometers rundbana på hemmavattnet. Tiden rapporterar du in till Lars som lägger in den så att du kan jämföra med alla andra som också rapporterar in sina tider. Precis som i Mastercupen redovisas dels "scratch-tid", dels "veteran-tid", det vill säga ålders och könskorrigerad tid. Regler för Nätrejsset hittar du på bloggen under fliken nätrejsset. 24 september var 42 tider inrapporterade.

Gunnar Emling

Kanotskolan 2017

Under försommaren hölls Ågirs årliga kanotskola som ett roligt och intuitivt sätt att sprida kanotsporten för ungdomar. Vi var sex ledare plus en hjälpledare som ledde daglägret. Totalt deltog hela 28 ungdomar, alla 8-13 år gamla, fördelade på två veckor (v.24-25). Med utflykter, lekar, aktiviteter och tävlingar, både i kanoten och på land, blev årets kanotskola en av de mest lyckade upplagorna, med glada ungdomar och ledare. Söndagen den 20:e augusti hölls även en återträff i hopp om att rekrytera deltagarna till vår ordinarie ungdomsträningsverksamhet.

Axel Boivie

Klubbmästerskap på Ekoln 2017

Klubbmästerskapet för KS Ägir gick av stapeln den 4:e september. Då ungdomstävlingar krockade med den helg som Kanotförbundet reserverat för KM/DM, bestämde vi att det var viktigt att genomföra klubbmästerskapet vid ett annat tillfälle. En vardagskväll fick det bli då säsongens kvarvarande helger var tingade för tävlingar.

Att genomföra ett KM en vardagskväll, med alla deltagare och funktionärer kommandes direkt från skola eller arbete, krävde lite nytänk. Ett arrangemang med minimala förberedelser var nödvändigt.

En idé som tidigare lagts fram av bland annat Henry Carlsson var att utnyttja befintliga rundningsmärken i våra paddelvatten. Sagt och gjort, KM fick formen av "Tre prickar runt". Start vid Ägi-

rs brygga, runda de tre prickarna i Granebergsviken (grundmarkering utanför campingen samt farledsmarkeringarna vid inloppet till Fyrisån) och tillbaks till starten. Ett eller två varv var de två distanserna, och fri anmälan.

Tävlingen genomfördes i god fighting spirit, och gav mersmak! Lätt genomfört, och en lagom lång distans, med vändningar som kräver god manövrering utan att tappa sekunder.

Eftersom vi hade många olika åldrar bland deltagarna, var nog i princip alla någon form av vinnare! Snabbast manliga deltagare var Johan Maier, och snabbast kvinnliga var Terese Larsson, båda snabbast på både ett och två varv.

Kjell Lundgren

| Deltagare | Klass | Tid 2000 m | Deltagare | Klass | Tid 4000 m |
|-------------------|---------|------------|-------------------|---------|------------|
| Johan Maier | H22 | 10:05 | Johan Maier | H22 | 20:10 |
| Lukas Larsson | H18 | 10:25 | Lukas Larsson | H18 | 21:50 |
| Gustav Sandrup | H16 | 11:05 | Hans Österberg | H50 | 22:55 |
| Hans Österberg | H50 | 11:07 | Gunnar Emling | H75 | 23:20 |
| Therese Larsson | D22 | 11:20 | Therese Larsson | D22 | 23:25 |
| Elsa Bäsén | D16 | 11:25 | Kjell Lundgren | Surfski | 23:55 |
| Alarik Sandrup | H45 | 11:30 | Amanda Nordengren | D14 | 24:10 |
| Erik Boive | H14 | 11:35 | Vasilj Blokhin | H12 | 26:30 |
| Kjell Lundgren | Surfski | 11:40 | | | |
| Amanda Nordengren | D14 | 11:45 | | | |
| Gunnar Emling | H75 | 11:50 | | | |
| Vasilj Blokhin | H12 | 13:00 | | | |
| Hugo Nylund | H14 | 16:15 | | | |
| Varvara Blohina | D10 | 26:50 | | | |

Resultat KM 2017

Höstregattan 2017

Höstregattan, som alltid anordnas av Huskvarnas- och Jönköpings kanotklubbar på Rocksjön är säsongens sista stora tävling i sprint för Sveriges kanotelit. I år gick den av stapeln helgen 2-3:e september med cirka 250 deltagare. Intressant är man i Höstregattan går upp en åldersklass om man är nära en klassövergång, som exempel startar man i H16 på Höstregattan om man är 14 år och tävlar i H14. Detta för att testa på hur det kommer att bli inför nästa säsong och för att skapa en spännande mix i startledet. Från KS Ägir deltog Erik Boivie, H14

och Johan Maier, H22, i K1 200- och 500 meter och för Johan även 1000 meter. Under mestadels värmande sensommarsol gjorde de bra ifrån sig, dock inga medaljer, men Erik förbättrade sina personbästa. Kanotstadion i Jönköping är toppenfin men Rocksjön kunde ha fått vara minst 50 meter längre, då startblocken på 1000 meter är vid sjöns ena ände och sjögräs ofta ställer till det för de tävlande. Man kan tyvärr inte få allt men årets Höstregatta blev en härlig kanotupplevelse med 10 starter för KS Ägirs del.

Kristina Rissler Maier

St Eriks-cupen på Ekoln 2017



I september genomförde Ägir sista deltävlingen av 2017 års St Eriks-cup på hemmaplan. Ekoln visade sig från sin bästa sida när tjugofem ungdomar från hela distriktet gjorde upp i både sprint och långlopp. Foto: Ulf Boivie.

Frivården jobbar för Ägir

Som alla aktiva Ägirare har märkt pågår det ett löpande underhåll av Ägirs anläggning, både utomhus och i våra lokaler. Det är tack vare Olle Fredrikssons insats med klienter från frivården som via sin samhällstjänst gör detta är möjligt. Här är några exempel på vad som har gjorts den senaste tiden:

1. Byggt ny hylla i förrådet.
2. Installerat ny ytterbelysning.
3. Åtgärdat tidur till fläkt i duschrummet.

4. Installerat fyra stycken nya paddelupphängningar i kanohuset.
5. Reparation av rampen till klubblokalen.
6. Löpande utomhusversamhet med gräsklippning, kottkratning, takrengöring.
7. Deltagit med installation av nya flytbryggan.
8. Samtliga dörlås åtgärdade med låsolja.

KANOTSÄLLSKAPET ÄGIR, UPPSALA

Adress: Box 9010, 750 09 Uppsala
Kanothus: Villa Fristaden, Mälärvägen, Graneberg
Telefon: 018 - 32 07 71
E-post: kontakt@ksagir.se
Hemsida: www2.idrottonline.se/IdrottOnlineKlubb/Uppsala/ksagir-kanot/
Hemsida för ungdomspaddling: www.svenskalag.se/agir-ungdomspaddling

Ungdomsansvarig
Mats Adolfsson 0703-13 71 46

Revisorer 2017
Sven Lindgren 070-615 30 12
Olof Ahlsten 073-054 46 09

Webbsidan och Facebook
Anton Olsson 37 91 79
Peter Sandell 070-200 53 11
E-post: hemsidan@ksagir.se

Styrelse 2016

| | | |
|-----------------|------------------------|---------------|
| ordförande | Kjell Lundgren | 35 55 41 |
| vice ordförande | Henry Carlsson | 073-400 57 58 |
| ledamot, sekr | Elisabet Odhult | 32 05 60 |
| kassör, adj | Gunnar Emling | 073-573 18 20 |
| ledamot | Ulf Boivie | 50 16 14 |
| ledamot | Henry Carlsson | 073-400 57 58 |
| ledamot | Kristina Rissler Maier | 51 59 99 |
| ledamot | Terese Larsson | 0730-57 84 11 |
| 1:e suppleant | Olle Fredriksson | 50 45 05 |

Ägiraren
redaktör Ulf Boivie, e-post: agiraren@ksagir.se

Adressändring
Kom ihåg att också göra adressändring till Ägir om du flyttar. Använd då vår officiella adress.