



Hvordan er det for første gang at hænge med hovedet nedad med en kajak om livet? Om vandskræk og våddragter af to, der stadig har havtræningen i frisk og våd erindring

Af Niels Chr. Hansen, journalist, tirsdag, den 20. juni 2006



Når man glinsende og godt gennembanket efter selv- og makkerredning i to timer står i Marselisborg Havn, får ordet *slæbested* en ny mening.

Det kan Susanne Sander, 49, og Frans Ottesen, 34, skrive under på, hvis ikke de var så våde, at blækket ville løbe ud for dem. De har sammen med et hold nye aspiranter i vinterens løb gennemgået træning i svømmehal og 50 kilometers roning i foråret for om nogle dage at kunne kalde sig rigtige havkajakroere.

*Kan I huske, hvordan det var første gang, I hang med hovedet nedad og skulle fri af kajakken?*

"Jeg synes aldrig, jeg har haft panikken. Men jeg skulle have en tryghed, da vi startede ude i svømmehallen. Da skulle jeg have Michael lige i nærheden," fortæller Susanne, der til dagligt er socialrådgiver og

jobkonsulent. "Det er da en sær fornemmelse at hænge der med kajakken over sig, men ingen panik - jeg vidste, at de rutinerede hjælpere var der og nok skulle få mig ud, hvis jeg hang fast."

## Vandskræk kan overvindes

Susanne er ikke uvant med det våde element. Hun har svømmet og dykket før i sit liv, og hun har taget duelighedsprøven fra en sejlerskole og sejlet som gast i en årrække på en pigebåd. "Der er noget med vand, som drager mig," siger hun med overbevisning.

Frans, der er maskiningeniør, har omvendt skullet lære sig at elske havet. "I princippet er jeg ikke så glad for vand. Jeg har en lille smule vandskræk, men jeg har sejlet rigtig meget kano, og på den måde har jeg overvundet det. Så det med at falde i vandet er ikke nyt for

mig - det har jeg gjort rigtig mange gange. Havde det været for 15-20 år siden, jeg skulle tippe rundt, havde jeg nok været lidt angst."

Sammenlagt har han efter et hurtigt skøn nok opholdt sig i en kano et helt år, og han har været ti gange nord for Polarcirklen med makker, så på den måde er han blevet en erfaren vandhund alligevel.

Efter eget udsagn var hans kammerat og han selv blevet "rimeligt gode til at sejle hurtigt", men da han blev overhalet af en kajak til søs, besluttede han, at det måtte prøves.



---

## Træt og overstadig

*Da I kom hjem fra kilometerroningen forleden, var du i tvivl, om du orkede at øve selvredning, Susanne. Hvad var grunden?*

"Jeg var så træt i kroppen, da vi nåede Tangkrogen. Jeg bruger meget energi på at tage de rigtige tag, rette ind i

forhold til vinden og roret. Min balance er eminent, så den bruger jeg ikke kræfter på. Men ydermere havde jeg fået sat fodstøtterne for langt fremme, så mine ben begyndte at sove. Men jeg var færdig, indtil trænerne sagde, at jeg skulle prøve at bruge fem minutter på

selvredning - og så blev jeg helt overstadig og fik ny energi.”

*Hvor langt er langt?*

”Den første rigtige rotur, jeg var ude på, var til Moesgaard. Det var vidunderligt

vejr, men det var også nok. Jeg var behageligt træt,” svarer Susanne.

Frans’ første tur gik også til Moesgaard i godt vejr. ”Men hvis bølgerne er så høje, at man bruger meget energi på at holde balancen, er det måske for langt.”



### **Kajaksport - single eller sammen**

Frans synes, at en del af kajakkens fascination ligger i, at man både kan gå ud sammen eller alene, hvis man har lyst. ”Det er en fordel ved kajakken i forhold til så mange andre sportsgrene: Man kan være alene, og man kan dyrke fællesskabet.”

Det dækker også Susannes oplevelse. Hun har desuden været meget spændt på, hvordan hun ville blive modtaget i klubben. Hun føler sig allerede godt integreret og vel modtaget, og det har været en behagelig overraskelse. ”Jeg var spændt på, hvordan jeg ville passe ind aldersmæssigt. Måske ville klubben være fuld af unge løver, og så skulle jeg stå der i næsten bedstemoralderen og

tænke ”hvad laver jeg her?” Men sådan er det ikke. Det er vidunderligt at se andre rynker end mine, og det kan du jo ikke se på en venteliste.”

Deres eneste anke er den stramme tidsplan for at komme op på de krævede 50 kilometers roning inden prøveafleggelsen.

Men på vandet er alting glemt!

”Jeg har et job,” fortæller Susanne, ”hvor jeg har med mange deprimerede og psykisk syge mennesker at gøre, og jeg skal bruge mig selv. Hele dagen skal jeg tage stilling til andres problemer, gråd og kriser. Men når jeg står her nede og klæder mig om, er det som om, jeg smider arbejdet af mig. Jeg står i våddragten, og alt er væk.”