

Nr. 2 — April 2000

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



4 nye både blev døbt ved standerhejsningen—april 2000

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, medlemsadministration, klubbøj, bådpladser, frigivning, fællesudvalg:

William S. Jacobsen, Slangertugade 79, 3400 Hillerød, 4825 2452 / 4822 4922 / 4054 4225, mail: wsj@wsj.dk

Næstformand, børne- og ungdomsleder, frigivning, fællesudvalg:

Jan Lassen, Nødebovej 42, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 0283, mail: jan_lassen@hotmail.com

Chefinstruktør, ansvarlig for bro, bådudvalg, frigivning,:

Jeppe Puck, Nødebohave 89, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 1517 / 2146 1289, mail: jeppe.puck@writeme.com

Motionistleder, breddeleder, turkoordinator, handicapafvikling:

Otto Jacobsen, Mosedraget 16, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 3106 / 4015 8806, mail: otto@mail.dk

Ansvarlig for romateriel, bådudvalg, motorbåd og trailer, køkkenindkøb, børneinstruktør:

Jan Hedberg, Tjørnevej 3 D, 3480 Fredensborg, 4848 1889, mail: Jan_Hedberg@mail.tele.dk

Bådudvalg, idrætsudvalg, motionsrum:

Jens Lyk-Jensen, Tibberup Allé 59, 3060 Espergærde, 4917 0233 / 2026 3460, mail: rotten.musen@mail.tele.dk

Pololeder, idrætsudvalg:

Troels Godtsæd Hansen, Kildeportvej 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 4196, mail: gotsaed@post5.tele.dk

Bestyrelses suppleant, ungdomstræner, idrætsudvalg, motionsrum:

Susanne Findsen, Multebærvænget 30, 2650 Hvidovre, 3677 5844 / 2082 3644, mail: susanne.findsen@private.dk

Øvrige poster:

Kasserer, ansvarlig for faste anlæg og nøgler, fællesudvalg:

Inge-Margrethe Davidsen, Stærevej 6, 3200 Helsingø, 4879 6167, mail: primd@mail.tele.dk

Idrætsleder, bladredaktør:

Kim Meldgaard, Trollesmindevænget 10, 1., 3400 Hillerød, 4824 2898

Festarrangør:

Kirsten Gamst-Nielsen, Stenhøjvej 36, 3200 Helsingø 4879 7650, mail: kgn@fa.dk

Handicap tidtager:

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 4824 5023

Bladredaktion:

Otto Jacobsen, Mosedraget 16, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 3106 / 4015 8806, mail: otto@mail.dk

Kim Meldgaard, Trollesmindevænget 10, 1., 3400 Hillerød, 4824 2898

Mathias Milfeldt, Skovvej 31, 3400 Hillerød, 4825 2014, mail: m.milfeldt@forum.dk

Børneinstruktør:

Jimmy Jensen, Solsortvej 6, 3400 Hillerød, 4824 0942

Rengøring:

Maj-Britt Willman, Lindevej 3, Sørup, 3480 Fredensborg, 4847 6110

Klubhuset: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45

mail: kajak-esrum@writeme.com, web: www.wsj.dk/kajak-esrum

Indholdsfortegnelse

| | |
|-----------------------------|----|
| Standerhejsning | 1 |
| Adresseliste for KES | 2 |
| Formanden har ordet | 4 |
| Mandagsinstruktion | 5 |
| Nyt fra idrætsudvalget | 5 |
| Handicapturnering | 6 |
| Stafetten | 8 |
| Nyt fra polokajakafdelingen | 9 |
| Ernæring og præstation | 10 |
| Resultater fra O-løb | 11 |
| Talentudvikling | 12 |
| Turmøde | 12 |
| Sommertur | 13 |
| Opstart for ungdomstræning | 13 |
| Strategi og visioner | 14 |
| Tur til Odense fjord | 18 |
| Arbejdsdag | 18 |
| Tur til Maribo | 19 |
| Aktivitetsplan | 20 |
| Styrketræning | 22 |
| Opstart i børneafdeling | 22 |
| Ny redaktion | 23 |
| Km-pokaler | 23 |

TRYK: Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 300 eksemplarer

Formanden har ordet

Det er svært at skjule det og hvorfor skulle vi egentlig også det: En ny sæson står for døren. En ny sæson fyldt med en masse gode timer bl.a. i kajakken og i klubben. Aktiviteter skabt af og til medlemmerne.

Der har også i vinterens løb været en del aktiviteter i klubben. Sidst på efteråret havde vi generalforsamling, referatet kan læses andet sted i bladet. På generalforsamlingen havde Malene valgt at trække sig ud af bestyrelsen. En stor tak til hende for hendes indsats og et velkommen til Troels som overtog hendes plads. Bestyrelsen har efterfølgende konstitueret sig som det kan ses i adresselisten.

Vi havde også en rigtig god dag med Strategi og visioner. Ca. 20 medlemmer var mødt op for at diskutere klubbens fremtid og det blev en rigtigt spændende dag med mange gode meninger. Det er absolut noget vi vil gentage. Faktisk kom der en rigtig god ide frem, som vi har besluttet at afprøve i år. Generalforsamlingen har traditionelt ligget en hverdagsaften. Det har vi i år lavet om. Søndag d. 8. oktober bliver en hel dag i klubbens tegn. Vi starter med den mere uformelle del med strategi og visioner om dagen og efter en middag gå vi så over til at afholde generalforsamlingen. Vi håber dette vil give et godt mix af både en masse gode ideer, noget hyggeligt samvær og en god generalforsamling til fælles gavn for klubbens medlemmer.

Men allerede nu bliver der arbejdet med bl.a. selvstyrede grupper som en konsekvens af efterårets seminar. Der skal også her lyde en stor tak til Ulla Berg fra Gille-

leje Ro og Kajakklub som med sikker hånd styrede os igennem dagen.

Der har også igennem vinteren, som sædvanligt med Helle og Kim som de utrættelige instruktører været henholdsvis gymnastik og aerobics. En stor tak til dem for deres indsats for at holde os andre bare nogenlunde i form igennem vinteren.

Som de fleste sikkert allerede har bemærket er der sket noget med bladet. Det havde på forhånd meddelt, at hun ønskede at trække sig fra posten som "bladsekretær" en post hun har styret med sikker hånd de sidste år. En stor tak til hende for det, og også for de skideballe jeg har fået når jeg ikke har holdt dead-line. Det er rart, der er nogen der gider tage klubarbejdet så seriøst, at de gider dele skideballe ud til dem der ikke holder hvad de har lovet.

Hvad der derimod kom som noget af en bombe, var at Ruben pludselig d. 31. januar meddelte at han flyttede til Luxembourg d. 1. marts og derfor ikke mere kunne varetage posten som redaktør m.v. Ruben var ellers i forbindelse med vores Strategi og Visionseminar udset til posten som overordnet ansvarlig for at give hele vores informationsflow både til medlemmerne, pressen og de øvrige interessenter omkring os et ordentlig løft. Et arbejde som vi forventede os meget af. En meget stor tak til Ruben for hans arbejde gennem flere år og held og lykke i det fremmede. Vi vil forsøge at løfte arven på en værdig måde.

Men som sagt en ny sæson venter. Det er snart tid til begynderinstruktion, børneroning, ungdomstræning, handicap, løb og stævner og ganske almindelig afslappende roning på søen.

Med ønsket om en rigtig god sæson til alle. Jeg håber vi ses meget i klubben både til hverdag og i forbindelse med de forskellige arrangementer.

William

Mandagsinstruktion

Jeppe Puck har overtaget begynderinstruktionen efter Malene Hjort, som har gjort et stort arbejde for de nye medlemmer.

Sidste år var der var en trofast gruppe af instruktører og hjælpere der bakkede hende op, og det håber jeg også at I vil gøre, når det er mig der står med ansvaret. Der er hængt en liste op på opslagstavlen, hvor de der har tid og lyst til at hjælpe med instruktionen, kan skrive sig på.

Der er på nuværende tidspunkt tilmeldt 25 der starter på instruktion d. 29. april 2000. Det er mere end der kan være på et

hold, så de vil blive delt i to hold - det ene får instruktion om mandagen, og det andet om torsdagen. Jeg forventer ikke at torsdagsholdet vil køre længere end ca. 6 uger.

Mandagsholdet vil til gengæld blive ved hele sommeren, **hvor det er muligt for alle at ro med**, så vi bedre kan lære hinanden at kende.

Jeg håber det bliver en god sommer, så vi får mange gode kilometre på vandet.

Hilsen Jeppe Puck

Nyt fra Idrætsudvalget

Så er en ny sæson for alvor i gang, og der er da også i den sidste tid dukket en del flere roere op i klubben, for at se om vandet bær endnu. Vi vil i år lave fællestræning ud fra roernes egne ønsker og behov. Derfor er der hængt et skema op i klubben, hvor de faste træningstider

KAJAK & FRITID



Specialbutik for kajak og udstyr.

Vi er eneforhandler af BULL markedets hurtigste turkajak.

**Den vandt DM 1997 og 1998 samt Tour de Gudenå.
Ring for en prøvetur.**

Tranegårdsvej 29 DK-2900 Hellerup.

åbningstider : man-fre kl 13-17.30

lørdag kl 10-13.00

tilf : mobil 40601701 - (45) 39401076

fax 39625252 e-mail : s-g-lundin@post.tele.dk

kan ses, og er der roere, som har et andet fast træningstidspunkt og ønsker selskab, kan man blot skrive sig på, og så se om der dukker nogen op. Træningen er for alle, som har lyst til at forbedre sine evner i kajak og er først og fremmest rettet mod at blive hurtigere og bedre til konkurrenceroning. På udvalgte dage laver vi noget tekniktræning, evt. med videobistand. Træningen er åben for alle roere, og vil søges tilrettelagt, så der kan trænes sammen, selv om form og evner er forskellige.

Der vil i klubben blive ophængt træningsforslag, som kan bruges af alle, som har et ønske om at få mere fart i båden. Hvis det er nødvendigt, så bed en af de mere erfarne roere om en forklaring på, hvordan programmerne læses og udføres.

Nogle få af klubbens kajaker er rødmarkerede, disse er forbeholdt roere, som ønsker at træne målbevidst og ro konkurrencer i netop disse både. Mener man at høre til denne kategori af roere, kan man henvende sig til undertegnede for at høre nærmere om betingelserne, for at få lov til at ro i de rødmarkerede både.

Det har i de sidste par år været lidt sløjt med tilgangen af nye konkurrenceroere i klubben, på trods af mange nye medlemmer og bedre konkurrencemateriel end tidligere. Det kan selvfølgelig have flere årsager, måske skræmmes nogle af at se, hvor hurtigt de bedste ror og tror, at kun roere på det niveau bør ro konkurrence, måske skyldes det, at klubben mangler roere i aldersklassen 20 -30 år, hvor man nok har mere tid til træning og deltagelse i stævner, måske er årsagen en helt anden? Men en kendsgerning er det, at man i mange andre idrætter har et stort antal deltagere på motionsplan og som har passeret 30. Jeg vil derfor opfordre alle

som synes det kunne være sjovt at deltage i konkurrencer om at holde øje med opslagstavlen, hvor løbsinvitationerne kommer op og skrive sig på i mappen på hylden nedenunder, snak evt. med nogle af de garvede roere om hvilke løb det er mest hensigtsmæssigt at starte op med. Husk, at det er lige så legalt at deltage i løb blot for at gennemføre, som det er at ro for at komme på medaljeskamlen.

Kim Meldgaard

TØMRERFIRMA
Finn Gliver Olsen
Hammersvej 2 A
3480 Fredensborg
Telefon 48 48 37 19
Bil tlf. 40 51 47 07

Handicapturning - 2000

Så er det atter tid. Onsdag d. 3 maj går starten på den første handicaprunde.

Skal man bruge klubbåd er der lodtrækning kl. 18.15 og starten går for alle kl. 19.00. Er man forhindret i at være til stede ved lodtrækningen kan man aflevere en "ønskeseddel" til mig, så deltager man på lige fod med alle andre.

Banen bliver 6 km. som den plejer, med bøjjeplaceringer som sidste sæson. Også i år forventer vi, at der vil være deltagere fra kajakklubben "Krogen", ligesom alle fra vores egen klub er meget velkomne, også selvom de ikke før har deltaget.

Regler m.v. kan ses i klubben og på internettet.

Kim Meldgaard



JYSKE BANK

Tjen 200-400 kroner pr. måned – eller få en flaske god rødvin

Har du en lønkonto, budgetkonto og et banklån, så garanterer jeg dig, at du får noget ud af et gratis økonomitjek i Jyske Bank.

Finder vi ikke en løsning ud fra din samlede økonomi, som bevirker at du sparer 200-400 kr. om måneden, så får du en flaske rødvin som tak for ulejligheden. Så kan du nyde den i forvisning om, at din økonomi er skruet godt sammen.



Kontakt mig og få en aftale om et møde.

Med venlig hilsen
Dorte Carstensen

☎ direkte nr **48 22 00 11 (omstilling 48 22 00 22)**
✉ E-mail dc@jyskebank.dk

**Jyske Bank, Hillerød afd.
Slotsgade 26, 3400 Hillerød**

STAFETTEN



| | |
|---------------|----------------|
| Navn: | Susanne Finsen |
| Alder: | 33 |
| År i klubben: | 8 |

Bedste rooplevelse: Svært spørgsmål. Men der er da et par ture, som jeg bliver ved med at huske. F.eks. en tur hvor Kai Bekker og jeg (begge netop frigivet !) havde vovet os ud i tracer, der var store bølger så vi morede os gevaldigt med at "surfe" på medbølgerne. Der er også de mange morgenture, hvor sønen ikke rigtig er "vågnet" endnu, så stille og smukt.

Endelig kan jeg ikke forbigå de mange træningstimer og konkurrencer (især med Helle), som har været hårde men samtidig gode oplevelser.

Dårligste rooplevelse: Et næsten lige så svært spørgsmål. For dårlige rooplevelser har det med, med tiden at blive sjove. Men jeg kan da nævne Kanojaktrim 1998, hvor jeg havde overtalt Kai Bekker (ham igen...) til at ro Tirana. Dårligt forslag ! for efter ca. 12 km "gad" han ikke ro mere, så han forlod båden, med det resultat at jeg måtte følge efter. Det er aldrig helt gået op for mig, hvad det var der skete, men våde det blev vi.

Men den nok værste oplevelse jeg har haft, var ved Mølleåens blå bånd i 1993. Det var min første sæson, men med masser gå på mod, så jeg havde tilmeldt mig i kapklassen. Jeg blev dog anbefalet at ta' en tracer for der var hård vind. Tracer eller ej - jeg væltede - efter kun 1 km i store sidesøbølger. Men desværre var følgebåden på det tidspunkt foran mig, så der var ingen hjælp at få. Jeg svømmede ind til land, men da der på den strækning er en næsten lodret skrænt ned til vandet, så måtte jeg stå i vandet og tømme båd (en ret svær øvelse når der samtidig er store bølger !!)

Men jeg kom da endelig op i båden, fik kæmpet overtrækket på og så væltede jeg igen, samme tur en gang til, men så gik det også derud af - meget langsomt. Jeg tror nok at jeg havde en vandtur til, men en ting var sikkert jeg var våd, kold og meget træt da jeg endelig kom i mål., mange erfaringer rigere.

Favorit båd: Ingen speciel. Men tager for det meste en Razor uanset vejret. Når jeg ror på Øresund er jeg blevet ret glad for at ro i en Bull.

Andre sportsgrene: Alt muligt..... Er begyndt at cykle en del Mountainbike, ellers er det svømning, løb (+ o-løb), vægttræning og om vinteren bliver det hele krydret med rulleski + rigtige skiture (langrend).

Musik: Meget forskelligt, lig fra klassisk over jazz, rock, pop og soul. Sætter dog grænsen ved Barokmusik og hip-hop musik.

Ambition i kajaksporten: Vil gerne ro Ribadeselle. Pt. satser jeg mest på trænergernin-

gen, men jeg kan da stadig ha' ambitioner op til særlig udvalgte konkurrencer.

Jeg giver stafetten videre til : Henrik Børresen

Kano & Kajak Butikken



Leverer alt til kano- og kajaksport

Ring og bestil eller besøg forretningen.

**Åbningstider: Tirsdag-Fredag kl. 13-18
Lørdag kl. 10-14**

**Strandvejen 349 D, 2930 Klampenborg
(Den gamle Strandvej i Skovshoved)**

☎ 39 90 89 89

Lyst til at prøve kajakpolo?

Kajakpolo er meget forskellig fra alm. kajakroning selvom det også foregår i kajaker og i vandet. Det er en utrolig sjov holdsport, fuld af tempo og det er sådan set en blanding mellem ishockey, vandpolo og kajakroning. Hvis dét lyder som noget *du* har lyst til, så kom til vores kajakpolointrokursus, som løber over **fire tirsdage fra den 30. maj til den 20. juni fra kl. 17.30 til ca. 19.45**. Du vil bl.a. lære de basale regler i kajakpolo, få spillet en del og sidst, men ikke mindst, vil du lære at lave en grønlandervending, hvilket man tit har brug for i kajakpolo. Da vi gerne vil have et præj om, hvor mange der ca. kommer, bedes du tilmelde dig på en ikke-bindende liste i klubben. (min. alder. 15 år)

Troels (tlf. 48484196) på vejne af poloafdelingen.

Nyt fra polokajakafdelingen

Efter en herlig vintersæson i Helsingør svømmehal er kajakpolotræningen nu gået udendørs igen. I år er vi gået sammen med Krogen, så vi kan blive nok spillere til at danne et hold. Træning foregår skiftesvis i Krogen (Helsingør) og her i Nødebo, hver torsdag fra kl. 17.30. Alle er meget velkomne til at komme til træningen, men det ideelle ville være at nybegyndere først deltog i vores kajakpolointrokursus (se andet steds i bladet). Måske laver vi endnu en træningsdag, hvis der er stemning for det. Vores mål er at blive blandt de 4 bedste til DM i Aalborg i august. I løbet af sommeren regner vi også med at arrangere nogle træningskampe med andre klubber.

Jeg har lige deltaget i et kajakpolotrænerkursus, hvor vi havde to professionelle spillere til at undervise os. De var meget dygtige og de gav mange spændende træningsmetoder som vi skal afprøve.

Troels

tofte's

KONTORCENTER · AS

**Carlsbergvej 32 · 3400 Hillerød
tlf 4824 2024 · fax 4824 2824**

Er der sammenhæng mellem ernæring og præstation?

Det har mange sikkert spurgt sig selv om. Svaret fik vi da en ernæringsekspert, Regitze Siegaard, fra Team Danmark holdt et foredrag i klubben. Inden foredraget spiste vi aftensmad. Omkring 25 var mødt op på denne fredag aften. Denne artikel vil i grove træk fortælle, hvad vi fik at vide.

Når man ror er det, uanset om man ror konkurrence eller om man bare ror en rolig tur på søen, af afgørende betydning hvad man spiser. Når man ror er omkring 5/6 af det man forbrænder *kulhydrater*. Normalt er ens lager af kulhydrater på 300-700 gram, alt efter ens kondition. Det er dette lager, der fungerer som "benzinen" når man ror; jo flere kulhydrater man har, jo længere tid går der, før man bliver træt. Derfor er det vigtigt, at man indtager mange kulhydrater, både før en tur og undervejs.

Man skelner mellem to slags kulhydrater; dem der er længe om at blive optaget og dem der er hurtige. De langsomme kulhydrater er bl.a.: Rugbrød, knækbrød, pasta, havregryn, pære, kiwi, æble, appelsin, tomater, bønner, ærter, løg, porre, kål og tomater. De hurtige er: Franskrød, kiks, kartofler, cornflakes, rosiner, banan, vindruer, majs, gulerødder samt de fleste for mer for slik og andet sødt. Når kroppen ikke har flere kulhydrater at forbrænde forbrænder den fedt. Denne omstillingsproces er meget krævende, da kroppen skal bruge mere energi for at forbrænde fedt end kulhydrater, derfor har man fornemmelsen af at "man går død".

Det er ikke kun kulhydrater, der er vigtige når man dyrker sport. Også *protein* spiller en afgørende rolle for ens præstationer. Når man ror nedbryder man nemlig

sine muskler. Det er proteinen, der efterfølgende opbygger musklerne igen. Jo flere gange man gennemgår denne proces, jo større/stærkere bliver musklerne. Hvis man ikke får nok protein, vil ens muskler blive mindre og mindre efter hver gang man træner.

Endelig er der den velkendte faktor med væske. På en typisk tur forbrænder omkring to liter væske. Det er vigtigt at drikke ligeså meget væske som man mister. Derfor skal man drikke rigeligt både før, mens og efter man ror. Det er også vigtigt hvad man drikker; i f.eks. en cola er der omkring 10% sukker. Sukker gør det svært for kroppen at optage væsken. Der må højst være 5% sukker i det man drikker, man kan enten fortynde f.eks. en cola, så forholdet bliver 1 til 1, eller man kan drikke juice, saftvand eller lignende. Endelig kan man også drikke almindeligt vand. Under alle omstændigheder et det vigtigt at få nok væske.

Den endelige konklusion må være at det er vigtigt at spise varieret og drikke meget. Også mens man ror gælder dette (her skal man især indtage kulhydrater). Dog skal man her være opmærksom på ikke at spise for "tungt" eller for meget.

Af Mathias Milfeldt

Nødebo Blomster- & Havecenter
Nødebovej 45, Nødebo
3480 Fredensborg 48 47 57 50
Åbent alle ugens dage
undtagen mandag
Brudebuketter
Borddekorationer
Dekorationer/Buketter
Kranse & Bårebuketter
Kistedekorationer
48 47 57 50

Tre pokaler - og mange flotte placeringer.

Imens Jens Lyk og Susanne Findsen stavede sig igennem 90 km. på ski, i de svenske fjelde, løb klubbens øvrige o-løbere rundt i Tokkekøb Hegn.

Løbet var årets sidste, og allerede inden første løber løb ud i skoven, var vi klar over at slutresultatet ville give mange flotte placeringer.

Sidste års enlige pokal blev derfor også byttet ud med tre nye.

- ❖ Herrer individuelt
- ❖ Herrer hold
- ❖ Old girls

Desværre lykkedes det ikke damerne at genvinde sidste års pokal, men mon ikke vi kommer igen til næste år? Potentialet er der.

Samlet stilling efter 6 løb.

Holdturneringen:

Herrer:

- | | |
|-------------|------------|
| 1. Esrum Sø | 1651 point |
| 2. Nord | 1533 point |

Damer:

- | | |
|-------------|------------|
| 1. ARK | 1501 point |
| 2. Esrum Sø | 1451 point |

Individuelt:

Herrer:

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. Bjarne Vinsløv | 500 p |
| 8. Kim Meldgaard | 432 p |
| 10 Henrik Strøberg | 413 p |

Herudover løber Jens Lyk, Uwe Lundberg og Kim Andersen i herrerrækken. De havde mange gode løb, men da ingen af dem nåede 5 løb (bl.a. p.g.a. skader) var det umuligt at komme i top 20.

Damer:

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. Janet Bentzen (Pilen) | 500 p |
| 4. Susanne Findsen | 441 p |
| 7 Helle Grüner Meldgaard | 432 p |

Her har damerne også haft glæde af Susanne Bruun, Lone Winther og Birgitte Fornié, men ligesom hos herrerne er 5 løb en nødvendighed hvis man vil i top 20.

Old Girls:

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1 Karen-Birgitte og Dot | 461 p |
|-------------------------|-------|

Ella Grimm og Kirsten Gamst løber også i old girls rækken, men havde under 5 løb.

Old Boys:

Klubben har overraskende nok, ikke mange løbere i old boys rækken.

Det er ellers en meget populær række, og man skal ikke lade sig snyde af navnet "old boys". Her er mange rigtig gode løber.

Ib Andersen og Erik Goll med fru Else og veninden Else repræsenterede klubben i denne række, men havde under 5 løb.

Jeg skal til holdledermøde tirsdag den 4. april. Her skal vi bl.a. aftale næste sæson.

Den ser jeg frem til..... men lige nu ser jeg mest frem til en rigtig god og lang rosæson.

*Hilsen
Dot*



TALENTUDVIKLING !

Jeg har igennem vinteren været til et par møder, hvor talentudvikling i Dansk Kano og Kajak forbund (DKF), var på programmet. DKF har med ansættelse af assisterende landstræner Morten Rodtwitt, skabt mulighed for at formidle det nye træningssystem ("Todesystemet") via kredstrænerne til klubtrænerne. Systemet er en langsigtet plan for talentudviklingen for DKF's ungdomsroer.

Kort fortalt så er det en 5-7 års plan, hvor man vil strukturere træningen klubberne imellem, for de 11-18 årige.

F.eks. vil træningen for en 11-12 årig, som ønsker at blive konkurrenceroer se således ud:

I 11-12 års alderen skal man træne 5-7 timer om ugen, men kun 30 % i kajakken, resten af træningen kan være svømning, løb, cykling, dans ellign. Selve kajaktræningen skal målrettes omkring motorik/koordinering, primært gennem leg. Tekniktræning skal være et fast element.

Når den unge bliver 13-14 år sættes træningsmængden op til 10-12 timer pr. uge, nu med 40 % i kajakken. Nu trænes der udholdenhed, styrke og hurtighed. Hurtighed trænes gerne gennem leg, og der er stadig stor vægt på tekniktræning. Som 15-16 årig øges mængden af træningstimer til ca. 13-15 timer pr. uge. Her trænes primært hurtighed (f.eks. fartlege), teknikken skulle nu gerne ligge på rygraden. Kajaktræningen udgør nu 40-45 % af træningstiden. Som Junior altså som 17-18 årig træner man mindst 16 timer om ugen, og 50 % af tiden er i kajakken. Der bliver nu brugt en del tid på vægttræning.

Ovenstående giver et billede af hvor meget det egentlig kræver, for at blive en god kajakroer. Jeg vil sammen med roerne, drøfte dette oplæg, så vi i fællesskab kan tilpasse det til netop vores klub.

Af Susanne Findsen

| |
|--|
| Salon Chik (Anny Bogaerdt) Frederiksværksgade 111 3400 Hillerød 48 26 46 14 |
| SALON CHIK |
| v/ Anny Bogaerdt Frederiksværksgade 111 |
| 48 26 46 14 |
| lukket hver mandag |

Turmøde

Den 27/2 var der mødt en 5-10 medlemmer op med idéer til ture og udflugter i 2000-sæsonnen.

På trods af det beskedne fremmøde, flød det med idéer—og det var jo herligt. Vi fik planlagt syv én- eller flerdagesture fordelt over hele sæsonnen, og håber så blot, at der vil komme rigtig mange tilmeldinger til dem.

En oversigt over turene kan ses i Aktivitetskalenderen, og efterhånden som tidspunkterne nærmer sig, vil de blive yderligere omtalt i bladet og ved opslag i klubben.

Ha' en rigtig god tursæsson !

Otto Jacobsen

Sommerturen 2000

Igen i år vil sommerturen gå til Sverige. William Formand har påtaget sig at finde et egnet sted med masser af vand og plads til telte.

Det har tidligere været annonceret at turen ville finde sted i uge 27. Dette er af forskellige grunde ændret til uge 29.

De der kunne tænke sig at deltage, må meget gerne tage kontakt til William (email og tlf står forrest i bladet) allerede nu.

Følg i øvrigt med i bladet og på opslagtavlen i klubben.

Otto Jacobsen

Alt under eet
tag
Vi har det du
søger!
Ring:
75 85 36 36

 **KAJAK**
Centrum

v/ Ernst W. Christiansen
Nørre Bygade 8, Grejs
7100 Vejle
75 85 36 36

OPSTART for ungdomstræning

Søndag d. 2. april startede vi sæsonen 2000 i et flot solskin og med næsten ingen vind, bedre start kunne vi vist ikke forlange. Der var desværre kun 4, som mødte op kl. 11.00 til en stille tur på søen. Efter roning, bad og kagespisning (det sidste havde lokket et par stykker mere til Nødebo) havde vi et lille møde, hvor planerne for sæsonen blev skitseret.

Jeg vil her fremhæve, at vi d. 27. og 28. maj afholder det årlige ungdomstræf - reserver derfor dagene, så vi kan få nogle gode konkurrencer og sjove oplevelser med roere fra mange forskellige klubber.

Der er ro- og træningstilbud på følgende dage:

| | |
|---------|---|
| Mandag | Træning kl. 18.00 |
| Onsdag | Handicapturning kl. 19.00 - alle er velkomne. |
| Torsdag | Træning kl. 18.00 |
| Søndag | Fællesroning for hele klubben kl. 10.00 |

På gensyn
Susanne



Hvor er vi så på vej hen, du?

Strategi og visioner

– hvad skete der egentlig lørdag d. 6. November 1999?

Ja, vi er nogen, der ved, hvad der skete den dag, for vi var der, men hvilken vej vi – klubben - følger videre ind i det nye årtusind, det kan I alle sammen være med til at afgøre, ved at reflektere, reagere, bakke op, møde op..... Kort sagt ved at engagere jer. Her er nogen af de tanker, vi gjorde os den famøse lørdag, hvor solen skinnede uden for, skinnede ned på en af de sidste oplagte rodage i året, mens vi sad inden for hele dagen og funderede over om 'kajakker', som formanden havde formuleret det i sin introduktion, 'nu også kunne flyve'.

Målet med dagen var nemlig, uden i første omgang at lade sig begrænse af det mulige, at få samlet ideer til en fælles vision for klubben på vej ind i en ny tidsalder og -ånd, få opstillet nogle mål for det videre arbejde og evt. få formuleret forslag til veje ad hvilke man kunne gå for at opfylde disse mål.

Og så kan man sige, at dagen i sig selv - udover at bære på spørgsmålet - også bar en del af svaret på, hvad man skal med en klub. Nemlig i al forskellighed at være sammen om en fælles interesse. Men det kommer vi til.

Processen som 'coach' Ulla Berg havde forestillet sig var debat i forskellige grupper vekselvirkende med fremlæggelse og debat i plenum.

Først skulle hver enkelt fremmødte medlem karakterisere sig selv ved hjælp af nogle af Ulla definerede nøgleord. Eksempler på disse nøgleord er: dansker, verdensborger, menneske, individualist, optimist, ...men der var flere og så bredte anarkiet sig en smule, hvorefter der blev endnu flere: optimistiske provokatører, legende perfektionister .. og en CU-formand?!. Det er muligt det vanskeliggjorde Ullas opgave med at inddele os i grupper efter den fordelingsnøgle hun nu havde udtænkt, men inddelt blev vi og snakken gik.

Dagens første tema var: **Sportslig aktivitet – Hvem? – Hvordan?** Det var i denne debat forestillingerne og drømmene om klubbens fremtid kom frem. Jeg skal komme tilbage til indholdet. Hver af de fire grupper fremlagde i plenum og snakken gik videre. Indtil frokost - hvor vi også snakkede.

Efter frokost 'landede kajakken'. Plenumdebatten '**Medlemsinvolvering – Hvad er vigtigt?'** tog fat i et spørgsmål der til stadighed spørger: Hvorfor falder aktivitetsniveauet i klubben i takt med at der kommer flere medlemmer? Vi tog udgangspunkt i følgende udsagn: Det vigtigste er: a. Frivillighed, b. Orden/struktur – hvem gør hvad, c. Viden/erfaring inden for det arbejde der skal udføres, d. Styring af arbejdet + hurtige beslutninger, e. Information. Frivillighed er selvfølgelig vigtigt, lysten skal drive værket, men

klubbens værdier, forventninger skal videregives til nye medlemmer og måske skal vi opfriske dem for hinanden. Derfor står og falder meget med den rette information på det rette sted og tidspunkt.

Denne debat samt morgens forestillinger indkredsede yderligere de emner som vi den dag fandt det vigtigt at arbejde videre med.

De 4 emner blev: **1. Formulering af vision for KES + muligheder ved ændret klub/ledelsesstruktur; 2. Rammer for selvstyrende grupper; 3. Støtte grupper; 4. Muligheder og rammer for formidling af information.** Grupperne blev denne gang sammensat af folk med særlig interesse for at formulere sig om netop en af disse ting. Vi gik således i gang, men dagen havde været lang, og snakken endnu længere, så efter at have formuleret og fremlagt gode ideer og oplæg til handlingsplaner, blev disse tanker arkiveret med henblik på en senere sammenfatning.

Nu er det blevet senere – en del senere, så her kommer en sammenfatning.

Først beskriver jeg de forestillinger vi gjorde os og siden de resultater eller oplæg vi kom frem til.

Så kan vi alle tage fat herfra.

Forestillingerne om klubbens **Hvem:** 'fremtidige størrelse og aldersfordeling' og **Hvordan:** 'markedsføring, økonomi, klubånd, trænerkapacitet og synlighed' var mange. Men generelt kan man sige, at de var præget af åbenhed. Ja, til mange medlemmer og Ja, til mere aktivitet.

Hvem

Vi har ikke noget imod at være en stor klub med plads til alle **forskellighederne**. Nogle mener at behovet skal styre udviklingen, vi har det opland vi har, folk kommer til os af sig selv og af interesse, vi har ikke nødig at markedsføre os, vi skal satse på dem der kommer, mens andre mener, at vi skal gøre noget særligt ud af at tiltrække de unge. Nogle er til bredde andre til elite. **Disse ting udelukker ikke hinanden.**

Hvordan

Det der er det afgørende er, at der er **folk med engagement**, der tager sig af et interesseområde og at der er en koordinerende enhed som sørger for at ingen grupperinger træder andre under fode. Man kan sige, at det eneste der sætter grænser for optag er de fysiske rammer og der er et stykke vej endnu før vi sprænger dem. Hvilke tiltag kunne vi så forestille os ville gøre klubben mere attraktiv for medlemmerne? Her følger en ikke prioriteret liste af ideer fra grupperne: Satsning på børn og unge gennem forældreinddragelse; børnepasning; samkørselsordninger; klubbuss; køkken med servering et antal gange om ugen; bedre indslusning af nye medlemmer med fokus på individuel modtagelse; leg, hygge og en på 'oplevelsen' er vigtige faktorer; de unge må selv definere deres mål; centrale personer som trænere, 'hyggeonkler' og 'madmødre' bør være mere synlige; større

synlighed udadtil: flere medlemmers deltagelse i flere arrangementer, sponsortøj, mere omtale; fokus på kajakpolo og andre lignende aktiviteter; onsdagens handicap et godt eksempel på en klubaktivitet der samler; mål og rammestyring; flere selvstyrende grupper med egne mål/planer, budgetter og egen markedsføring som medfører resultater og oplevelser som giver større engagement som igen fanger nye medlemmer med interesse for netop den gruppes aktiviteter.

Fokusområderne. De 4 emner blev efterfølgende reduceret til 3 fokusområder som visionsseminaret anbefaler til videre behandling.

Jeg hæfter nogle nøgleord og konklusioner på hvert område – herefter er det op til klubbens medlemmer at tage handsken op – uddybe, rette til, videreudvikle.

❖ **Formulering af vision for KES + muligheder ved ændret klub/ledelsesstruktur**

KES skal være en kajakklub der er kendetegnet ved:

- Fællesskab og engagement
- At der er plads til alle legende mennesker, accepterer og respekterer hinandens forskellighed.
- At ethvert medlem efter evne og mulighed aktivt bidrager til at klubben fungerer på alle områder (praktisk, socialt, sportsligt)
- At de sportslige aktiviteter udføres i respekt for naturen og det omgivende lokalsamfund.
- At klubben støtter initiativ og sportslig udvikling for såvel enkeltpersoner som grupper på alle niveauer
- Et aktivt klubliv hvor kajakroning suppleres med andre sportslige/socialt aktiviteter.

Dette sikres ved:

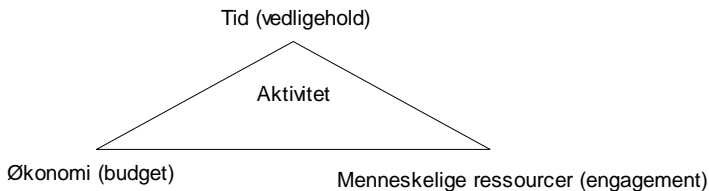
- At klubben styres ved mål- og rammestyring og at
 - ➔ mål og strategier fastlægges ved årligt strategiseminar
 - ➔ mål og strategier godkendes af generalforsamlingen
 - ➔ mål- og rammeformulering udføres af bestyrelsen
 - ➔ mål- og rammestyring udføres i selvstyrende grupper
 - ➔ nye medlemmer bibringes klubbens værdier og målsætning ved indslusning
 - ➔ klubbens værdier med mellemrum tages op til diskussion

❖ **Rammer for selvstyrende grupper – herunder støttegrupper**

Med udgangspunkt dels i eksemplet 'polokajakafdelingen' dels i formiddagens snak om selvstyrende grupper blev rammerne for selvstyrende grupper i KES diskuteret. Fordelen ved selvstyrende grupper er at der i stedet for én kerne – bestyrelsen – med en begrænset berøringsflade bliver flere centre med deraf følgende større berøringsflade.

Disse grupper skal have beslutningsfrihed og et vist økonomisk råderum. Retningslinier for vedligeholdelse af gruppen skal udarbejdes, så man ikke kommer til at brænde igangsætterne op, der skal være en eller anden form for uddannelse eller videregivelse af erfa-

ringer.

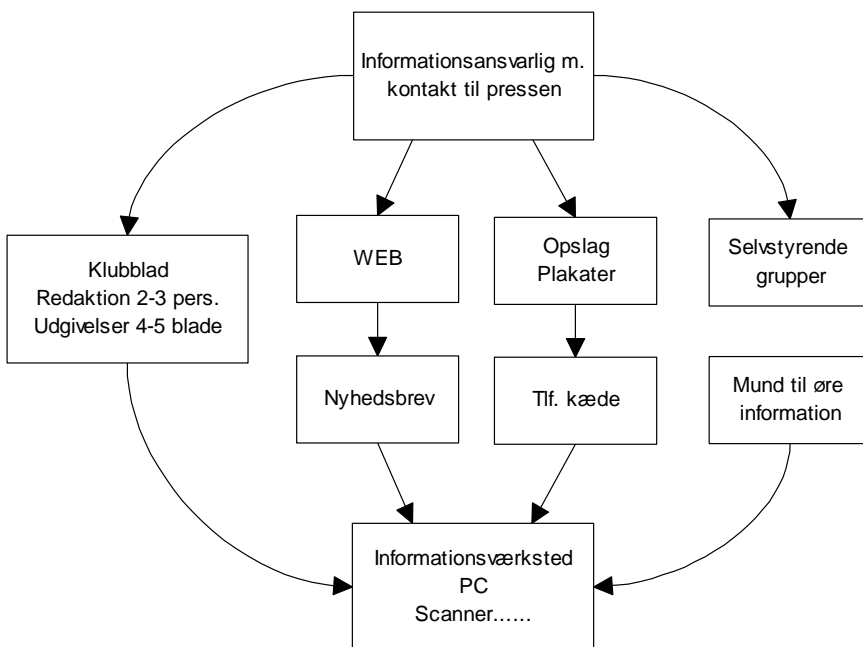


Målsætning skal udarbejdes af gruppen selv, men godkendes af bestyrelsen. Der skal være en 'krog' til bestyrelsen, altså en kontaktperson og evt. også til et informationsnetværk.

Sådanne grupper kan enten foreslås af bestyrelsen eller medlemmer kan selv komme med gode forslag. Forslag der er stillet og ligger klar til at blive taget op er især i kategorien støttegrupper: forældrenetværk, sponsorsøgning, hyggeonkler, 'heppekor', køkken-gruppe.

❖ Muligheder og rammer for formidling af information

Her blev der skitseret et ambitiøst informationsnetværk, som kan give inspiration.




I skrivende stund er der en ad hoc bladredaktion, som sørger for at den nødvendige information kommer ud til medlemmerne og formanden kører klubbens hjemmeside fra sin egen – der er altså rige muligheder for formidlere af enhver slags at komme til orde. Har

du lyst til at være bladredaktør, annoncetegner, WEB-redaktør eller andet så sig til.

Alt i alt lykkedes det således at få landet kajakken. Dagen gav mulighed for at få luftet alle visionerne, men det lykkedes faktisk også at nå frem til nogle konkrete tiltag, som forhåbentlig kan bringe hverdagen i klubben tættere på visionen.

Nu er det så op til såvel bestyrelse som menige medlemmer, at sørge for at det sker.

Malene Hjorth ☺



www.wsj.dk

www.wsj.dk

Ekspert i Damgaard XAL og Damgaard Axapta

WSJ Consult, William S. Jacobsen
Slangerupgade 79, 3400 Hillerød
48 22 49 22, wsj@wsj.dk
www.wsj.dk

Arbejdsdag

Igen i år er der en række ting vi skal have lavet ved anlægget. Vinduerne skal males, flagstangen skal lægges ned og sallingshornene males, der skal ryddes op, gøres noget ved det nyfældende areal ved indgangen og mange andre ting.

Så mød op og give en hånd med i din klub.

Det er søndag d. 7. maj kl. 10.00. Der vil være arrangeret frokost til de deltagende.

William

En weekend på Odense Fjord

I pinseweekenden d. 10.-11. juni slår vi lejr ved Odense fjord. Der masser af godt rovand, som mange af os endnu ikke har afprøvet. Med lidt held ku' vi måske få set pinesolen.

Yderligere information kommer på opslagstavlen i klubben.

Otto Jacobsen



|||||



**MUSKEL-
SPÆNDINGER?**

SUSANNE FINDSEN
 lægekksamineret massør
 Kongevejs-Centret 6-B
 (hos Fysioterapeuterne)
 2970 Hørsholm
 Tlf. 45 86 15 01
 9^h, 12^h
 susanne.findsen@private.dk

• IDRÆTSMASSAGE •
 • AFSPÆNDINGSMASSAGE •
 • KLASSISK MASSAGE •

Ullerød Slagter og Delikatesse
 Frederiksværksgade 115 ... 48 26 06 27

Økologisk oksekød



Ullerød Slagteren
JAN DALGAARD

Mad ud af huset
 Frisksmurt smørrebrød

Årets første udflugts-tur

Maribo-regatta og Maribo-marathon

d. 19. – 21. maj

Igen i år laver vi turen til Maribo regatta og marathon om til en fælles klubtur. Weekenden ligger i forlængelse af St. Bededag, så vi tager afsted allerede fredag eftermiddag kl. 15, så vi kan være dernede i god tid til at få slået telte op og være klar til om lørdagen.

Som udgangspunkt ligger vi i telt i forbindelse med klubben, men der kan også arrangeres anden overnatning, se invitationen fra Maribo Kajakklub på tavlen. Vi plejer at gå ud og spise pizza eller hvad vi ellers kan finde i byen.

Selve turen er gratis, deltagelse i løbene koster mellem 50 og 100 kr. pr. deltager.

Maribo-søerne er helt anderledes end Esrum Sø med en masse små øer og vige, et herligt sted både til løb, men også til en afslappende weekend på vandet. Det er en oplevelse, jeg kan anbefale.

Tilmelding i mappen i klubben eller til William

William

Aktivitetsplan 2000

| Hver uge | Sommer |
|---|---|
| Mandage kl. 17.00—19.00 kl. 18.00 kl. 19.00 (fra 1. maj) | Børneinstruktion Ungdomstræning Begynderinstruktion / fællesroning for alle |
| Onsdage kl. 17.00—18.30 kl. 19.00 (fra 3. maj) | Børneinstruktion Handicap |
| Torsdage kl. 18.00 | Ungdomstræning |
| Søndage kl. 10.00 | Fællestræning |
| Se i øvrigt opslag i klubben vedr. fællestræning | |

April

| | |
|-----------|------------------------------------|
| Lørd. 29. | Opstart på begynderinstruktion |
| Sønd. 30. | Instruktionsmøde i børneafdelingen |

Maj

| | |
|----------|-------------------------------|
| Onsd. 3. | Opstart på handicap kl. 18.00 |
| 20.—21. | Weekendtur til Maribo |
| 27.—28. | Ungdomstræf i KES |

Juni

| | |
|---------|-----------------------|
| 10.—11. | Weekendtur til Odense |
|---------|-----------------------|

Juli

| | |
|----------|--|
| Lørd. 1. | Kbh.kredsmesterskaber i kortbane på Slotssøen i Hillerød |
| 15.—22. | Sommertur til Sverige |
| 28.—30. | Weekendtur til Roskilde fjord |

Aktivitetsplan 2000

August

| | |
|-----------|--------------|
| Sønd. 13. | Kanojak-trim |
| Lørd. 19. | Mølleåtur |

September

| | |
|---------|---------------------------|
| 16.—17. | Weekendtur på Issefjorden |
|---------|---------------------------|

Oktober

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| Lørd. 8. | Visionsdag & Generalforsamling |
| Lørd. 28. | Broen tages op & Standerstrygning |



Fra standerhejsningsmiddagen



Opstart på sæsonen 2000 i børneafdelingen

Børneafdelingen afholder instruktionsmøde i kajakklubben:

Søndag d. 30 april kl. 13.00.

Her skal vi planlægge hvad vi gerne vil / har lyst til at deltage i hen over sommeren. Vi skal tale om træning og kajakture med børnehødet.

Faste indslag plejer at være: Roskildefjord, Mølleå-tur og sommerlejr. I år kunne det måske være sjovt at deltage i nogle børneløb.

Mød op, gerne med dine forældre, så kan vi jo få en hyggelig eftermiddag

Du må gerne ringe til mig hvis du er forhindret i at deltage.

Med kajak hilsen
Jan Hedberg & Jan Lassen
48 48 18 89 48 48 02 83

Nye børnerøere:

Kontakt venligst *Jan Lassen* for at aftale opstart/begynderinstruktion.

Mandag aften - styrketræning

Det er mandag aften, første dag i en alt for lang uge. Jeg orker ikke at tænke på at jeg om en halv time skal stå omklædt i gymnastiksalen på Kulsvierskolen. Endelig kommer jeg afsted.

Vi starter med at klæde om. Da alle er kommet, begynder vi med nogle opvarmingsøvelser og med at få pulsen lidt op. Kim står for øvelser, musik, m.m. Derefter begynder den egentlige styrketræning: Redskaberne bliver båret frem og vi finder hver vores papir, hvori, der foruden de enkelte øvelser, står hvor mange gentagelser, man har taget de forgående gange. Vær en muskel bliver brugt!

Når alle er udmattede (og kl. er 20.00) laver vi nogle fælles strækøvelser. Dem, der har lyst/orker, slutter af med at spille hockey.

Så fik jeg det alligevel overstået - og det er faktisk meget sjovt når man først er i gang!

Mathias Milfeldt



Årets kilometer-pokaler

Traditionen tro blev der ved standerhejsningen uddelt pokaler til de der havde roet flest kilometre i 1999.

Denne gang blev det:

| | |
|--------------------|------------------------------|
| Herrer: | Kim Meldgaard 2330 km |
| Damer: | Malene Hjorth 2140 km |
| Ungdom drenge: | Troels G. Hansen 601 km |
| Ungdom piger: | Tanja Bach Nielsen 811 km |
| Børn drenge: | Magnus Boye 96 km |
| Børn piger: | Amanda Boye 38 km |
| Flest løbskm: | Malene Hjorth 442 km |
| Flest km i turbåd: | Heine Weihe 1579 km |

Følgende modtog årets km-krus:

| Navn | Km |
|------------------------|-----------|
| Kim Adalbert Meldgaard | 2330 |
| Malene Hjorth | 2140 |
| Susanne Findsen | 1904 |
| Heino Wohlert | 1663 |
| Otto Jacobsen | 1663 |
| Heine F. Weihe | 1579 |
| Martin Prip Kruse | 1413 |
| Poul Nymark Jørgensen | 1322 |
| Finn Bjeld | 1304 |
| Bjarne Vinsløv | 1211 |
| Ella Grimm | 1151 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Tanja Bach Nielsen | 811 |
| Henrik Strøberg | 788 |
| Ole Tronier | 692 |
| Vibeke Mathisen | 663 |
| Troels Gotsæd Hansen | 601 |
| William Skjernaa Jacobsen | 570 |
| Jørn Mathisen | 556 |
| Flemming Secher | 534 |
| Jørgen Fjelsing | 530 |
| Toke Fosgaard | 522 |

Tillykke til alle !!!

Ny redaktion på Kanojak

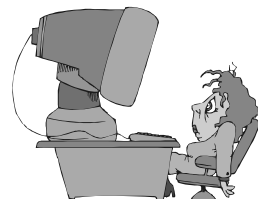
Gennem en årrække har det været Dot og Ruben, der har stået for redigering og udarbejdelse af Kanojak. Imidlertid er Ruben nu emigreret, og det kniber for Dot at finde den nødvendige tid, så de har valgt at stoppe.

Fra klubben skal lyde et STORT TAK til de to, for deres store indsats.

Den nye redaktion vil indtil videre bestå af Otto Jacobsen, Kim Meldgaard og Mathias Milfeldt—og dette er så det første blad fra det nye hold.

Dette og kommende blade vil i øvrigt også kunne ses på klubbens internetside—så hold øje med den.

Redaktionen





En venlig hilsen fra



Ullerød

Super Brugs

Frederiksværksgade 119, Hillerød, Tlf. 48260289

FRISK MED DET HELE - OGSÅ MED PRISEN!