

Nr. 2 — April 2001

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



---

# KANOJAK



*Så er isen ved at være væk !*

## **TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ**

### **Bestyrelsen:**

#### **Formand, medlemsadministration, klubbtøj, bådpladser, frigivning, fællesudvalg:**

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

#### **Næstformand, informationschef, bådudvalg:**

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

#### **Børne-, ungdomsafdeling:**

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

#### **Motionsafdeling:**

Linda Pileborg, Dannevang 138, 3480 Fredensborg, 4847 6798, lep@dannet.dk

#### **Konkurrenceafdeling:**

Heine Weihe, Birkely 9, 3200 Helsingør, 4879 2330, tinna\_heine@mail.tele.dk

#### **Begynderinstruktion:**

Flemming Secher, Kildegårdsparken 29, 3100 Hornbæk, 4970 3500, newo@teknik.dk

#### **Pololeder, idrætsudvalg:**

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

#### **Bestyrelses suppleant:**

Malene Hjorth, Dag Hammerskjølds Allé 23, 3.3, 2100 København Ø, mahj@finanssystem.dk

### **Øvrige poster:**

#### **Kasserer, ansvarlig for faste anlæg og nøgler, fællesudvalg:**

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

#### **Idrætsleder:**

Kim Meldgaard, Nelliikevej 7, 3300 Frederiksværk, 4777 1791

#### **Festarrangør:**

Kirsten Gamst-Nielsen, Stenhøjvej 36, 3200 Helsingør, 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, Nelliikevej 7, 3300 Frederiksværk, 4777 1791

Mathias Milfeldt, Skovvej 31, 3400 Hillerød, 4825 2014, mail: mathiasmilfeldt@yahoo.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: kanojak@kkes.dk    web: www.kkes.dk

## Indholdsfortegnelse

Sidst på vinteren	1
Adresseliste for KES	2
Formanden har ordet	4
Skiklub i kajakklubben ?	5
Onsdagshandicap	6
Ungdomstræning	6
Børneroning	7
Arbejdsdag	7
Instruktørkursus	7
Fredagsmiddag	8
TCB	9
Sommertur	9
Bådanskaffelser	10
Poloafdelingen	11
Weekend i Maribo	11
Stafetten	12
Fællesroning	14
Søen rundt	14
Aktivitetsplan	15

---

## Formanden har ordet

Så står sæsonen endelig igen for døren, vi har ventet længe og nu lykkes det vel snart for solen at få taget magten fra Kong Vinter.

Det betyder en masse aktiviteter i klubben. De fleste af dem er kendte: handicap, løb-deltagelse, instruktion etc.

Det betyder også at vi skal bruge en masse frivillige hjælpere til at få det hele til at fungere, og her vil jeg gerne opfordre alle til at overveje, om ikke også de har lyst til at være med i et sjovt og givende arbejde sammen med andre klubkammerater og også sammen med familien. F.eks. er der jo i vores sport og klub rig lejlighed til at lave noget sammen far og/eller mor sammen med børnene. Det gælder både dem fra 8 til 12 år på børnehøjsen, men også de ældre, som vi kalder ”unge”, og hvor der her er rig lejlighed til at lave noget sammen som alle synes er sjovt.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi efter nogle år med fuld tryk på børne og ungdomsarbejdet, lige nu ikke helt kan se hvordan vi skal holde dampen oppe med de ressourcer vi p.t. har kendskab til. Derfor ville det være overordentlig velkomment hvis der var nogle flere, der så de mange gode oplevelser der ligger i samværet med egne og andres børn og unge, eller i det hele taget så de mange gode oplevelser der rent faktisk ligger i at være frivillig leder i en klub som vores.

En af de ting der f.eks. karakteriserer klubben er, at vi rent faktisk i forhold til de fleste andre klubber, både inden for og uden for vores egen sportsgren, har rimeligt mange midler at lave noget for. Det

# tofte's

**KONTORCENTER · AS**

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

skyldes primært de meget gode forhold vi har på anlægget, som giver os mulighed for at bruge midlerne på aktiviteter og materiel i stedet for på afdrag på bygninger, el, varme o.s.v. som mange andre klubber må bruge store dele af deres midler til.

Det betyder at vi har rigtigt mange klubbåde og rigtigt godt udstyr til at danne basis for et rigtigt godt klubliv, med en masse sjove aktiviteter med et højt kvalitetsniveau både i selve udførelsen, men så sandelig også i det sociale, sammenholdet etc.

Og så er det sjovt at få ting til at fungere, det er sjovt når man laver noget som andre synes er godt. Vi har i nogle år måske fokuseret for meget på at få ”kernen” i klubbens drift til at fungere bedre, det synes jeg efterhånden er lykkedes rigtigt godt, nu skal vi videre og have meget mere til at fungere rigtigt godt.

Til det behøver vi dine input og lidt af din tid og energi. Men menneskelig energi er en underlig størrelse, den formerer sig selv, jo mere man bruger positivt, jo mere får man. Det er nok også derfor nogle af os er blevet ”afhængige” af den energi vi modtager i klubben og bliver ved år efter år, selv om man også ind imellem må ta-

ge nogle lidt mere sure tørne.

Så prøv at overveje om ikke også du kunne tænke dig at engagere dig i f.eks. arbejdet med børn og unge i Kajakklubben Esrum Sø og derigennem få "lidt mere overskud i hverdagen" for nu at bruge et udtryk fra min ynglingsreklame.

Ellers er der vel bare at ønske alle en rigtig god sæson, pas godt på jer selv og hinanden og på gensyn i klubben til nogle af alle de brillante aktiviteter jeg er helt sikker på I vil nærlæse både bladet og web'en for at finde.

*William*

## Skiklub i kajakklubben ???

Vi er igang med at forsøge at starte en skiafdeling i kajakklubben da vi har hørt fra flere, at de synes dette er en god idé. Vores umiddelbare tanke er, at vi ville foreslå at der arrangeres en skitur hvert år, skiftevis Nordpå (Norge, Sverige) og sydpå (Østrig).

Når der oprettes en skiafdeling, så bliver vi medlem af Dansk skiklub. Det er der nogle fordele ved. Blandt andet at man kan koble sig på de ture som Dansk skiforbund arrangerer. Samtidigt vil vi kunne få den rabat som Dansk skiklub tilbyder.

Der arbejdes i øjeblikket på at få skrevet nogle vedtægter for denne afdeling. Samt at finde ud af hvad det skal koste at være medlem.

Vi kunne godt tænke os at få nogle tilkendegivelser enten på mail eller pr. telefon. Fra dem som synes at dette er en god ide.

Samtidigt hvis der er nogen som har gode ideer, så hører vi gerne om dem.

Vedtægterne skal gennemgås på næste bestyrelsesmøde, og derefter godkendes på næste generalforsamling.

Med venlig hilsen  
*Heine og Tinna*

### **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**

## Onsdagsturnering 2001

Det er nu, du har muligheden for at komme i form og samtidigt hygge dig med nogle af klubbens øvrige medlemmer.

Onsdag d. 2 maj starter handicaptureringen, banen og reglerne er som de plejer, dvs. banen er 6 km. lang og roerne startes individuelt i forhold til deres rotider og alle kommer derfor nogenlunde samlet til mål.

Den første aften vil der være lodtrækning om klubbåde kl. 18.15 og starten går kl. 19.00. Der er after-roning i klubhuset med kage, kaffe og te og på udvalgte onsdag (se opslag) vil grillen blive tændt, så man har mulighed for at branke sine medbragte specialiteter.

Sidste handicaprøning bliver onsdag d. 18 september, hvor der vil være fællesspisning.

HUSKAT: alle som kan ro 6 km. kan også ro handicapturering – det ku' være rart også at se nogle af klubbens nyere medlemmer!!!

*Kim*

**Nødebo Blomster- & Havecenter**  
Nødebøvej 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**



*www.wsj.dk*

*www.wsj.dk*

*Ekspert i Damgaard XAL og Damgaard Axapta*

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

*www.wsj.dk*

## UNGDOMSTRÆNING

Det er i år Heine Weihe, som har hovedansvaret for at træne de, af de unge roere, som ønsker at ro stærkt og evt. deltage i løb og stævner.

Træningen vil være rettet både mod kortbane og maratonløb. Mandag kl. 18.30 – 20.30 er fast træningstid. De unge som udover mandag og onsdagshandicap ønsker mere træning, vil der blive lavet individuelle aftaler med.

Vi starter mandag d. 23 april. Nye ungdomsroere skal først igennem instruktion om tirsdagen, før de kan begynde på træningsholdet. Har du spørgsmål, kan du ringe til Heine.

## BØRNERONING

Nu nærmer foråret sig, og dermed også lysten til at komme på vandet.

Børneholdene starter tirsdag den 8. maj for "gamle" børneroere, og tirsdag den 29. maj for "nye" børneroere.

Denne forskel er lavet på grund af vandets temperatur, og for nye roere er det ikke særligt sjovt at starte sin rokarriere med en tur i en iskold Esrum Sø!

Vi ror fra klokken 17.30 til 19.30. Det betyder, at vi går på vandet klokken 17.30, således at omklædning og udtagning af både er færdigt inden da.

Jan Hedberg



## Arbejdsdag

Så står sæsonen for døren, så vi skal lige have ryddet op og have ordnet nogle forskellige ting på anlægget og på vores grej.

Vi skal have gået bådene igennem m.h.t. småting som rorliner etc., der skal laves indhegning ved parkeringspladsen, måske skal vi så småt starte på polohuset .....

Der bliver opgaver nok til alle der møder op og giver en praktisk hånd i din klub.

Det er **søndag d. 6. maj kl. 10**. Der er frokost til de deltagende.

*William*

## Kursus for kajakinstruktører

Har du lyst til, at deltage i nybegynderinstruktion, får du her en mulighed for, at komme på et weekend kursus, som afholdes i DKF's regi.

Meddel din interesse til Flemming Secher på tel: 4970 3500 eller mail: me-wo@teknik.dk

Hvis du ikke ønsker, at uddanne dig til instruktør, men er en erfaren roer, er du også velkommen til at give en hånd med, når vi starter nye begynderhold op den 30/4 og den 3/5.

*Flemming Secher*

## Fredagsmiddag i KES

Her er et billede af, hvordan der så ud i klubben den fredag, hvor der var arrangeret middag og 'indendørs mesterskaber'. Hovedpræmien var en tur på bowlingbanen.



Men, nej – der er jo ikke nogen på det billede.  
Hvor er I alle sammen henne????

MÅSKE STOPPER ARTIKLEN HER, MÅSKE TAGER DU OPSANGEN MED

Aktivitetsniveauet er for voldsomt nedadgående i KES, men det er jo ikke fordi, der mangler initiativer – der mangler bare nogen deltagere, ikke. Så tag nu lige at få fingeren ud!!!! Vi er nogle stykker der gerne arrangerer middage og ture og hvad der ellers hører sig til, men det er noget sjovere, hvis der også er nogen at arrangere det hele for – og det kunne blive rigtig, rigtig sjovt hvis de der nogen så også arrangerede noget, som vi kunne deltage i - og så videre – måske vi kunne starte en hel lavine.....

Malene ☺



## TCB – hva' er det?

TCB står for TræningsCenter Bagsværd. Der er nærmest tale om en spejderhytte med kajakskur og fælles bad i naturskønne omgivelser 'tæt på skov og sø'. Her har KES en kajak liggende – en Lancer, som er en af de nemme kapbåde – den har nummer 57 og hedder Svanen. Den ligger til fri afbenyttelse af klubbens medlemmer. Enten kan man købe en nøgle til huset, hvilket er det nemmeste, hvis man vil gøre brug af det en gang imellem, eller også kan man låne klubbens, hvilket er lidt mere besværligt (jeg kan ikke huske, hvem der har den, men spørg formanden).

Egentlig er TCB tænkt som træningsbase for sundklubberne, hvor vejret nogle gange ikke er til at have med at gøre, men vi har som sagt den kajak liggende, så brug den, det er den bedste garanti for, at vi beholder en plads på hylden.

Til alle de nye medlemmer kan jeg fortælle, at vi i instruktionsperioden agter at lave en udflugt med TCB som mål, så kan I se, hvordan der ser ud.

Malene ☺

## Sommertur til Sverige

Så er det ved at være tid for planlægning af sommerturen 2001.

I år afholdes sommerturen i uge 28 (7-14. juli), og målet er den nordlige ende af søen Bolmen - en 2-3 timers kørsel fra Helsingborg.

Vi har fundet en campingplads (med varmt vand og toiletter) i et område af Bolmen, som vi endnu ikke har besøgt, og håber at rigtig mange vil have lyst til at få en hyggelig uge her sammen med klubkammeraterne.

Prisen for deltagelse vil—som sædvanlig—være yderst rimelig. Flere detaljer følger i næste nummer af Kanojak samt på opslag i klubben.

Af hensyn til arrangementet, er det rart så tidligt som muligt, at have en idé om hvor mange der vil deltage.

Har du lyst til at tage med, så send en email til Otto: otto@mail.dk, ring på 4848 3106 eller 4015 8806 eller skriv dig på opslaget i klubben.

Otto

**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

## Lad os købe en letvægts K1-kap

I klubblad nr. 3 - juni 2000 efterlyser formanden medlemmernes ønsker om nye klubbåde.

Jeg har foreslået, at klubben anskaffer sig en tidssvarende K1-kap, som er velegnet til marathon, mere konkret en letvægts Razor eller lignende. Netop en Razor ville være et godt køb, da den dækker forholdsvist bredt idealvægtsmæssigt, og dermed kunne være til glæde for både mænd og kvinder.

Som svar på mit forslag har jeg fået at vide, at klubben allerede råder over 3 stk. Razor i klubben, hvoraf 1 er gulmærket, og de 2 andre er rødmærkede. For de sidst nævnte gælder, at der skal særlig tilladelse til fra idrætsudvalget for at benytte dem, samt at idrætsudvalget har bedømt dem til at være egnede til anvendelse på konkurrenceniveau. Der foreligger desuden en beslutning om at KES ikke skal investere i direkte letvægtsbåde.

Jeg er derfor blevet bedt om at fremføre mit forslag som et oplæg til en debat her i klubbladet, hvilket jeg hermed vil gøre med følgende uddybning.

På baggrund af min deltagelse i DM de seneste år må jeg konkludere, at man simpelthen er yt, hvis man ikke stiller op i en letvægtsbåd.

Overbæringerne som bliver mere og mere afgørende er gennem de seneste år blevet længere og længere, sidste år skulle man således to gange løbe ca. 500 m. Men allerede i 1999 hvor en overbæring på godt 300 m skulle gennemløbes tre gange, var jeg næsten til grin, da jeg stillede op i min

egen 13.7 kg Lanser. Det år var der dog andre, som deltog i glasfiber både.

Sidste år jeg var så heldig, at jeg kunne stille op i klubbens vel nok mest velegnede K1 til marathon "Frigg", men da var jeg den eneste, som ikke roede i letvægtsbåd.

Letvægtsmaterialerne bliver billigere og billigere, og letvægtsbåde er derfor heller ikke længere eksklusive, som de formodentligt har været på det tidspunkt, hvor beslutningen om ikke at ville investere i letvægtsbåde blev truffet.

Udviklingen er nået der til, hvor klubben er nødt til at investere i letvægtsbåde, hvis man ønsker at kunne tilbyde medlemmerne både, som er tidssvarende til marathon på konkurrenceniveau.

Med venlig hilsen  
*Christian Madsen*

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

## Nyt fra poloafdelingen

I sidste blad fik vi endnu engang omtalt vores visionsmøde i december uden at forklare hvad der egentligt kom ud af det, så her en opsummering af "Polokajak visioner for 2006".

Vi vil gennem de næste fem år oprette en kajakpoloafdeling der en velfungerende og integreret del af klubben. Poloafdelingen skal være baseret på to senior hold af i alt 20-21 *aktive* spillere og 1½ junior hold af 15 aktive spillere. For at det kan komme til at køre, får vi brug for et leder team bestående af en holdleder (Jacob Gulstad), en materialemand, en træner og en stævne arrangør.

De sportslige ambitioner er at deltage i Lokal- og landsturneringer.

I 2001 skal vi have fundet en holdleder, en materialemand, en træner, et senior hold på 10 aktive og have træningstider i svømmehallen i vinterperioden.

For at leve op til disse visioner fik vi et introkursus i svømmehallen op at stå. Vi reklamerede for dette med en folder, som vi hængte op i diverse klubber og foreninger. Holdlederen fandt vi hurtigt da Jacob Gulstad sagde ja tak til tilbudet.

Nu hvor vinteren er bag os, kan vi se tilbage med blandede følelser. Introkurset startede godt med ti fremmødte dvs. alle både optaget. Dette fortsatte de næste to gange og vores liste med potentielle spillere er oppe på 14. De sidste to gange var vi desværre under halvt så mange, hvilket blandt andet skyldtes afbud og misforståelser. I alt fik vi dog et par nye medlemmer og vakt interesse for sporten hos andre, som vi håber på at få lokket med ud til sæson start den 24/4 kl. 18:30.

Med hensyn til at ansætte en træner har vi tænkt os at vente og se hvad nogle arrangerede træningssamlinger med andre klubber til foråret vil give af udbytte.

For at få flere folk med, har vi planer om at gentage sidste års succes med et introkursus i starten af sommeren. Hvis du er interesseret så kontakt Jacob Gulstad på tlf. 4824 4546 eller mail: jgulstad@mail.tele.dk

*Lasse Willer*

på vegne af poloafdelingen



## Weekend i Maribo

Traditionen tro arrangerer vi en weekendtur til Maribo i forbindelse med Maribo Regatta og Maraton.

I år løber arrangementet af stabelen den 25-27. maj.

Vi mødes i klubben fredag kl. 17, pakker kajakerne og kører til Maribo.

Der er mulighed for overnatning i telt på et skønt område ved Maribo Kajakklub - direkte til søen.

Søndag eftermiddag går turen igen mod Nødebo.

For de der ikke har været med tidligere, kan det oplyses at der er det skønneste rovand i den skønneste natur - virkelig en tur værd !

Yderligere er der - ud over maraton-løbet lørdag - kortbaneløb både lørdag og søndag, så der er en masse at se på.

Meld dig til hos Otto på email otto@mail.dk eller på opslag i klubben.

*Otto*

# STAFETTEN

Navn: Linda Pileborg

Alder: 29

År i klubben: 2



I mange år har jeg brugt al min tid på klaverspil, arbejde og studier. Så da jeg langt om længe blev færdig med en HD i regnskabsvæsen og økonomistyring i 1998 og herefter skiftede fra revisorbranchen til et 8 – 16 job ville jeg opleve noget, prøve noget og nyde livet.

Der har altid være meget jeg godt kunne tænke mig at prøve og valget faldt i første omgang på kajakroning. Jeg meldte mig i første omgang til et højskoleophold med en uges kajak og en uges kanotur i Sverige. Det var en af de bedste ferie jeg nogensinde har været på, så inspireret heraf meldte jeg mig for to år siden ind i KKES.

Dårligste rooplevelse: Jeg er af positiv natur, så der har ikke været nogen rotur som jeg vil kalde dårlig. Er en rotur ikke rar så er den som regel lærerig og derfor stadig god og værd at tage med. En af de hårdeste ture jeg har været på var i begyndelsen af juni samme år som jeg var meldt ind i klubben i april. Vi skulle søen rundt for første gang (og for mig stadig eneste). Det blæste en del, faktisk i en sådan grad at nogen sagde at hvis instruktørerne havde vidst det havde de aflyst turen. Vi tog turen op langs vestbredden (kgs. Bøge) og på en relativt kort strækning hvor der var godt med bølger måtte jeg i vandet fire gange. Hver gang måtte en instruktør i vandet, da jeg på grund af bølgerne ikke selv kunne tømme kajakken og komme op i den. Jeg vil benytte lejligheden til at rose og takke instruktørerne for deres hjælpsomhed og tålmodighed. Efter de fire vandture nåede jeg endelig godt træt og våd frem til der hvor de andre holdt frokostpause. Det blev for mig en kort, kold frokost med hop og kuskeslag, hvorefter den videre rundfart bragte lidt regnvej, men heldigvis ikke flere vandture.

Bedste rooplevelse: Svært at sige. Som så mange andre synes jeg altid det er rart at være på vandet. En genial kombination af naturoplevelse og motion. En tur jeg husker var sidste sommer hvor nogen skulle ro Thurø rundt om søndagen og ”varmede op” med en lørdagstur Tåsinge rundt. Til dags dato også min længste tur. Det var godt vejr, næsten kedeligt fladt og jeg husker ikke så meget andet end at det var en rar tur, hvilket både skyldes roningen, men i lige så høj grad det hyggelig og afslappede sociale samvær.

Andre sportsgrene: Jeg kan generelt lide at bevæge mig og har altid været glad for at svømme. Badminton er sjovt men en sport hvor man bruger kroppen ”skævt” hvorfor den nok aldrig bliver min yndlings sport. Tai Chi har jeg dyrket i to – tre år og er godt

bidt af det. Det er fascinerende og afstressende. Ski er noget jeg har prøvet et par gang og gerne ville være bedre til og jeg kunne godt tænke mig at lære at ride. Helt sikkert er det at jeg aldrig løber tør for nye ideer.

Roambitioner: For mig er al sport = leg og jeg kan lide at være alsidig, herudover kan jeg også lide at slappe af , hvorfor jeg nok aldrig bliver den helt store konkurrenceroer selvom jeg da har fighter ånd. Mine ambitioner går på at lære at ro en kapbåd så jeg føler mig tilpas i en sådan. Herudover ville jeg gerne lære/prøve at "hænge" på en motorbåd og er også fast besluttet på at lære at entre en kajak på vandet, hvilket jeg aldrig har fået lært. Planen er også for denne sommer at blive lidt mere fortrolig med bølger, som ellers hurtigt kan gøre mig lidt utryg.

**Jeg giver stafetten videre til Mathias Milfeldt.**

Med ønsket om en god rosæson.

*Linda*

## **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

## **FÆLLES RONING FOR FRIGIVNE BEGYNDERE OG HYGGEROERE**

Der er i bestyrelse og forskellige arbejdsgrupper gennem tiden diskuteret hvordan KKES får flere aktive medlemmer. Hvad skal der til for at begyndere ønsker at fortsætte i klubben og deltage i forskellige arrangementer ? Under disse diskussioner har det være oppe at det måske ikke er nemt for begyndere at ro med ved de fællesroningsdage der er.

Jeg har selv som eneste begynder til fællesroningsarrangementer oplevet at det ikke var nemt at hænge på de mere erfarne roer. Til vores fællesroninger om søndagen har jeg halset efter eller følt at jeg forhindrede de andre i at ro langt. Samtidig har jeg følt, at der var grænser for hvor langt eller i hvor store bølger jeg turde ro alene. Vi i bestyrelsen tror, at der mangler fællesroningsarrangementer som er mere indrettet til at begyndere der er frigivet kan komme videre eller hyggero med nogen på deres eget niveau.

Vi håber derfor at dette initiativ bliver en succes. Planen er at der er fællesroning et par gange om ugen og at vi nogle gange i løbet af året arrangerer noget ekstra som for eksempel:

- diverse balance og rednings øvelser
- en instruktør, der kunne rette lidt på rostilen eller give nogle gode tips
- et videokamera, så vi kunne se vores egen rostil udefra eller
- træningsprogrammer

Generelt havde jeg forestillet mig et "åbent arrangement" hvor alle kunne komme med ideer og ønsker. Lad os mø-

des og finde ud af noget. Håbet er at der kommer så mange at vi, hvis der er stemning for det, kan dele os op i grupper efter ønsker om fx rohastighed og distance.

***Det er planen at der er fællesroning hver mandag kl. 19.00.***

***Første gang bliver mandag d. 7. maj.***

Slutteligt vil jeg pointere, at dette ikke er skrevet for at taget modet fra medlemmer der gerne vil ro sammen med de erfarne. Det kan sagtens lade sig gøre og jeg synes også at det er sjovt.

Jeg modtager meget gerne kommentarer og ideer vedrørende ovennævnte på mail: lep@dannet.dk eller du kan ringe eller skrive til mig (se forrest i bladet).

Med håb om stor tilslutning.

*Linda Pileborg*

## **KOM OG RO SØEN RUNDT**

Har du nogen sinde set hele vores sø ? Har du nogen sinde lagt til bredden og spist din medbragte mad med udsigt over søen ? Har du prøvet det masser af gange og synes at det er så hyggeligt at du gerne vil igen ?

Chancen er der nu – lørdag den 16. juni kl. 11 tager vi turen rundt og hygger på vejen.

*Linda Pileborg*

# Aktivitetsplan

Hver uge	Sommer
Mandage kl. 18.30 - 20.30 kl. 19.00	Ungdomstræning Fællesroning
Tirsdage kl. 17.30 - 19.30	Børneroning
Onsdage kl. 19.00 (fra 2. maj)	Handicap-turnering
Se i øvrigt opslag i klubben	

## Maj

Onsd. 2.	Handicappen begynder
Onsd. 23.	Handicap og grill
Fred. 25 - sønd. 27.	Weekendtur til Maribo

## Juni

Onsd. 13. kl. 19	Handicappen og grill
Lørd. 16. kl. 11	Hyggetur søen rundt med frokostpause

## Juli

Onsd. 4. kl. 19	Handicap og grill
Lørd. 7. til lørd. 14.	Sommertur til Sverige
Onsd. 25. kl. 19	Handicap og grill
Lørd. 21. til sønd. 22.	Havkajakturet et sted i Danmark

|||||



**MUSKEL-  
SPÆNDINGER?**

**SUSANNE FINDSEN**  
 lægeeksamineret massør  
 Kongevejs-Centret 6-8  
 (hos Fysioterapeuterne)  
 2570 Hørsholm  
 Tlf. 45 86 15 01  
 9<sup>00</sup> 12<sup>00</sup>  
 susanne.findsen@private.dk

• IDRÆTSMASSAGE •  
 • AFSPÆNDINGSMASSAGE •  
 • KLASSISK MASSAGE •

Næste blad udkommer ca. 15. juni 2001.  
 Deadline for indlæg er 1. juni.



En venlig hilsen fra



Frederiksværksgade 119, Hillerød, Tlf. 48260289

**FRISK MED DET HELE - OGSÅ MED PRISEN !**