

Nr. 3 — Juni 2001

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Så er der gang i sommeraktiviteterne

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

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

William S. Jacobsen, Slangerupgade 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

Idrætudvalg:

Heine Weihe, Birkely 9, 3200 Helsingø, 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 Helsingø, 4879 6167, mail: primd@mail.tele.dk

Idrætsleder:

Kim Meldgaard, Nellikevej 7, 3300 Frederiksværk, 4777 1791

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

Børneinstruktør:

Jan Hedberg, Tjørnevej 3D, 3480 Fredensborg, 4848 8390, mail jan_hedberg@mail.tele.dk

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

Sommeraktiviteter	1
Adresseliste for KES	2
Formanden har ordet	4
Meddelelse fra kasseren	4
Kajakrace i Kbh. havn	5
Nyt fra bådudvalget	5
Kørselsgodtgørelse	6
Fællesroning	6
Ungdomsholdet	7
Havnetur	7
Kanojak-trim	8
Sommertur	9
Thurø Rundt	10
Havkajak på Issefjorden	11
Stafetten	12
Nye medlemmer	14
Skiklub	14
Aktivitetsplan	15

Formanden har ordet

Så er sommeren ved at være over os igen med en masse aktiviteter i klubben. Børneroning om tirsdagen, ungdomstræning mandag og torsdag, handicap om onsdagen, polo tirsdag og søndag og ikke mindst fællesroning søndag kl. 10.00 og mandag kl. 19.00.

Så det er bare med at få pakket rotasken og komme ned i klubben, der er næsten altid nogle at ro sammen med.

Med så mange aktiviteter og så mange folk på anlægget er det nok lige en god ide, at ride nogle af de grundlæggende regler op.

- Det er kun uddannede instruktører, der virker som sådan i klubben, der må tage ikke frigivne roere med ud. Man må altså ikke bare tage familie og venner med ud at ro.
- Som grundregel er det kun medlemmer af Kajakklubben Esrum Sø der må anvende klubbens materiel og anlæg. Dog er medlemmer af andre klubber under DKF som kommer på besøg i området en enkelt gang eller to velkomne til at låne udstyr til en tur på vores sø. Ligeledes kan der arrangeres prøveture for nogle der gerne vil ”snuse” til sporten, for skoleklasser m.v. og vi arrangerer også gerne, mod betaling, ture i forbindelse med polterabend og firmaudflugter.
- Man må aldrig ro mere end 300 m fra kysten og redningsvesten skal medbringes i båden.

tofte's

KONTORCENTER · AS

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

Med ønsket om en rigtigt god rosæson, og håbet om at vi ofte mødes i klubben.

William

Meddelelse fra kassereren.

Efter mange år på posten, som både bestyrelsesmedlem og kasserer har jeg besluttet at stoppe legen mens den stadig er god, det bliver den 30 juni 2001.

Min afløser, som kasserer bliver Linda, jeg regner med, at alle vil hjælpe Linda med at få en god start, f.eks. ved at aflevere bilagene hurtigt og skrevet efter forskriften, så hun holder ud i mange år.

God rosæson hilsen
Inge-Margrethe

Kajak-race i Københavns Havn og kanaler – et projekt med kaos-piloterne

Vi ved ikke meget endnu, men vi ved så meget at det bliver både godt og sjovt.

Det bliver søndag d. 28. juli og der satses på store kontante præmier. Og der vil sikkert blive en god pressedækning af stævnet. Det bliver afviklet i et samarbejde mellem Kaos-piloterne, H201 Kulturhavn, DKF og Københavns Kajak Kreds

Ruten bliver formentlig fra Fisketorvet, igennem Holmens og Christianshavns kanal og tilbage til Fisketorvet. En frisk lille rute på ca. 12,5 km.

Hold øje med opslag i klubben.

William

Nyt fra bådvalget

På et nyligt afholdt møde i bådudvalget, blev følgende nyanskaffelser besluttet:

- Der indkøbes en (lidt brugt) Tiger til erstatning for den ældste af de eksisterende Tigere.
- De to dårligste Fenja 65 udskiftes med to nye Bull. Vi når således op på at have 6 Bull.
- Der anskaffes en letvægts-Razor primært til maraton-brug. Der bliver tale om en båd på 8 kg, og idrætsudvalget vil opstille retningslinier for anvendelsen.

Tiger'en er leveret. De to Bull's forventes leveret ultimo juni.

I skrivende stund er leveringstiden på Razor'en usikker, men vi håber naturligvis at den kan leveres i god tid inden DM.

Bådudvalget

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

Kørsel for klubben – nye regler og takster

Det er rigtigt nok, der er indført nye regler og takster for kørsel for klubben.

De nye regler betyder at vi nu også giver kørselsgodtgørelse til ledere, trænere, instruktører og praktiske folk som kører i klubben eller et andet sted hen for at lave noget for klubben og dens medlemmer. Altså lidt refusion specielt for dem som på trods af at de ikke bor lige rundt om hjørnet kører ned for at få klubben til at fungere. Rammerne er vide, men husk det er klubbens penge, så begræns det til de gange hvor du føler du gør det for klubben og ikke for selv at få en rotur.

De gamle regler om kørselsgodtgørelse til løb og stævner gælder naturligvis stadig.

De nye takster er kr. 2,- for kørsel uden trailer og kr. 3,- for kørsel med trailer.

Det gælder fortsat at bilerne skal fyldes op (ved kørsel til stævner m.v.)! Der gives ikke kørepenge til biler der kører med fordi det er rart at have sin egen bil med.

De mere formelle regler er snart klar og vil så kunne ses på vores web.

William

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



www.wsj.dk

www.wsj.dk

A difference

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

Fællesroning for frigivne medlemmer, hyggeroning m.m.

Vi er godt i gang. Der er i maj måned kommet mellem 4 og 10 medlemmer pr. gang og der er plads til flere. Vi ror stadig hver mandag kl. 19, så kom og vær med inden vi går i gang med rostil, øvelser m. v.

Håbet er stadig at der kommer så mange, at det er muligt for alle at finde en eller flere, der vil det samme som en selv. Indtil videre har stort set alle roet sammen i god hyggestil, men der er ikke noget i vejen for at vi kan dele os op, hvis det er ønsket. Igennem hele sæsonen er du velkommen til at komme med ønsker og ideer til indhold og form.

DU KAN NÅ DET ENDNU, SÅ KOM OG VÆR MED !!

Linda

Ungdomsholdet



Maribo-regattaen—5000m start

Så er sæsonen for alvor begyndt! Ungdomsholdet har fået mange nye roer, og tæller i år aktive ungdomsroere. Målsætningerne er meget blandet, nogle satser på kortbane, mens andre vælger maratonløb.

Susanne er desværre stoppet som træner, men heldigvis har Jan og Heine sammen overtaget træningen indtil en fast træner er fundet.

Nogle roere har allerede været til det første løb i Maribo, hvor de stillede op i kortdistancerne. Det blev til to sølvmedaljer,

begge roet hjem af Mikkel. Men med det største ungdomshold i klubbens historie, skal det til nok komme til at stige!

Mathias Milfeldt

Havnetur til Københavns Havn lørdag d. 11. august

Tag med på familietur rundt i Københavns Havn.

Vi starter fra en af klubberne i eller ved havnen og ror en tur rundt i kanalerne, går måske en tur op i Nyhavn eller også bliver det et andet sted, der skal i hvert fald nok blive en pause til en is et eller andet sted. Og vi skal også have en bid frokost enten medbragt eller købt derinde

Måske får vi fat i en lokalkendt guide, som kan fortælle lidt om de forskellige dele af havnen og andre ting vi ser.

Hvis der er stemning for det slutter vi dagen af med en bid mad et sted i byen.

Vi mødes i klubben kl. 10

Tilmelding i klubben eller til mig.

William

Kanojak Trim

Søndag d. 19. august 2001

Velkommen på Esrum Sø.

Kajakklubben Esrum Sø har atter i år fornøjelsen af, at kunne byde velkommen til at trimme på vores dejlige sø. Distancen er som altid ca. **20 km.**

Startgebyret er i år 90,- kr. pr. deltager med krus (gennemførselspræmie) og kr. 50,- uden krus.

Tilmelding senest d. 13. august 2001, på opslag i klubben.

Der vil være gennemførselspræmier til de første 100 tilmeldte roere som har ønsket det.

Præmien er, som tidligere år, et keramik krus med indskriften "*Esrum Sø - 2001*"

Desuden vil der i lighed med tidligere år være en lang række gode lodtrækningspræmier til de roere der har gennemført løbet.

Eftertilmeldinger kan ske på stævnedagen fra kl. 9:00.

Omklædning og bad kan foretages i klubben.

Der vil kunne købes kaffe, te, øl, vand, kage og "haps-dog" i klubben.

Ideen med disse løb er at få så mange "*ikke kaproere*" som muligt ud og motionere.

Starten går fra Kajakklubben Esrum Sø. **Tidtagningen starter kl. 11:00.**

Det vil være muligt at starte indtil kl.12:00, men alle noteres for starttidspunktet kl.11:00.

Der er mundtlig instruktion kl.10:30 ved klubhuset.

Tidtagningen stopper kl. 15:00. Der vil efterfølgende være præmieudlodning kl.15:15.

Vi ønsker alle en god dag og tur på søen, og håber at mange møder op til et par timers fornøjeligt og hyggeligt samvær.

William

Sommertur til Sverige

Sommerturen—som i år afholdes fra **lørdag d. 7. juli til lørdag d. 14. juli**—går til Bolmsö i søen Bolmen, 1 til 2 timers kørsel fra Helsingborg.

Vi har reserveret teltpladser på en hyggelig lille campingplads—Bolmsö Camping—som ligger direkte til vandet i den nordlige ende af søen.

Vi mødes ved klubben d. 7. juli kl. 10, pakker kajakker og kører mod Bolmsö. Der er afgang fra Bolmsö lørdag formiddag d. 14. juli, og vi vil være tilbage ved klubben først på eftermiddagen.

Prisen pr. overnatning er SKR 125,- for et telt med max. 4 personer. Klubben betaler kørepenge for turen til/fra Bolmsö efter de gældende regler.

Tilmelding senest d. 27. juni på opslag i klubben eller til Otto på tlf. 4015 8806 eller email otto@mail.dk.



Tur til det Sydfynske Ø-hav – en tur for hele familien.

I forbindelse med Svendborg Kajakklubs løb ”Thurø Rundt” arrangerer vi i weekenden d. 3. – 5. august en tur til området omkring Svendborg. Det er et utroligt flot farvand og meget velegnet til kajak. Om man vil deltage i løbet er frivilligt, det er på ca. 20 km.

Vi skal bo på en til formålet nærmest perfekt campingplads på Tåsinge, Vindebyøre Camping. Pladsen ligger helt ned til vandet under 1 km i kajak fra Svendborg Kajakklub. Prisen for ophold fra fredag til søndag bliver ca. kr. 120,- pr. voksen og kr. 60,- pr. barn (op til 12 år). Hvis der er nogen der har lyst til at blive der længere kan det også arrangeres. Dertil skal lægges transport (bropenge, klubben betaler km-penge), samt fortæring.

Der er ordinær afgang fra klubben fredag d. 3. august. Vi mødes kl. 17.00 med afgang ca. 17.30. Så er vi dernede omkring kl. 20.00. Søndag vender vi næsen hjemad efter løbet, så vi er hjemme inden kl. 20. Men som sagt står det deltagerne frit for at forlænge opholdet før eller efter weekenden.

Tilmelding på opslag i klubben eller til mig.

William



Fra en tidligere Thurø-rundt-tur

Weekendtur på Issefjorden den 21-22 juli 2001

Her har du chancen for at opleve hvad havkajak også er.

Den endelige planlægning af turen sker ved turens start når vi kender vejrudsigt og deltageres forudsætninger, men jeg forestiller mig noget i retning af følgende:

Vi mødes lørdag den 21. juli kl. 8.00 i klubben og pakker biler. Herefter kører vi til Munkholmbroen hvor vi kan parkere og sætte kajaker i vandet. Vi ror til Kongsøre skov, hvor der er en primitiv lejrplads (Et sted i skoven hvor man må slå telt op), hvor vi overnatter.

Søndag ror vi tilbage til bilerne.

Den samlede ro distance bliver 50-60 km.

Du skal selv medbringe alt hvad du skal bruge, herunder telt, sovepose, tøj, kogegrej, mad og vand.

Da vi kan ændre planer på turen, kan det ske at vi overnatter på en naturlejrplads eller campingplads, hvor der skal betales for overnatning.

Klubben råder over to havkajakker, men det vil også være muligt at gennemføre turen i en turkajak.

Du kan tilmelde dig til turen i den gule mappe i klubben, eller ved at kontakte undertegnede, der gerne besvarer evt. spørgsmål vedrørende turen. Sidste frist for tilmelding er den 4. juli 2001.

Venlig hilsen

Bjarne Vinsløv

Tlf.: 4848 4201

E-mail: bjarne_vinsloev@hotmail.com

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

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

STAFETTEN



Navn: Mathias Milfeldt

Alder: 14

År i klubben: 4

"Skriv om dine kajakoplevelser..." Tja, hvor skal jeg starte? Mon ikke en kort intro ville være passende:

Jeg er 14 år og har roet kajak siden jeg var 10. De sidste to år har jeg roet på ungdomsholdet sammen med bl.a. Bastian, Anton, Mads og Magnus. Jeg ror som regel to gange om ugen, typisk 6-10 km. For mig er kajak nok lige så meget en afstressende rutine som en sportsgren. Nogle gange ror jeg blot en hyggelig tur sammen med de andre drenge, mens der andre gange er tale om hård træning. Kunsten er at finde balancen mellem de to ting, sådan at det hverken bliver kedeligt eller surt, men for det meste plejer det at komme helt af sig selv...

Det er svært at finde en rooplevelse der er "den bedste," men selvfølgelig er der nogle ture der er sjovere end andre og som man husker bedre.

En af dem, var da jeg roede "Tour de Gudenåen" sammen med Bastian. På anden dagen roede vi fra Tange til Randers, en tur på 40 km. - den længste jeg har været ude på. En af grundene til at netop denne tur var så god, var at vi havde det rigtig hyggeligt under vejs ("Sæt så den kadence ned!"). Det er rart at have det sjovt, når man skal ro sammen en hel dag.

En anden ting der gør denne tur god var, at det var første gang jeg roede på Gudenåen, hvilket selvfølgelig er med til at gøre det hele lidt mere spændende ("Hvornår kommer det 30 km skilt?")... Jeg vil da ikke benægte, at jeg blev glad, da jeg så skiltet med de tre bogstaver M-Å-L.

Den dårligste tur står ret klart! Det var en af de første ture på året og jeg var ude sammen med min far. Der var stærk blæst, så vi valgte at ro hen mod Sørup, for at undgå de værste bølger. Lige ved havneindløbet skulle jeg vise min far hvordan man roede med strakte arme, samtidig med jeg vendte mig om for at se ham - det skulle jeg ikke have gjort... Ikke nok med jeg røg i ved havneindløbet, hvor det er langt ind til bredden, den kraftige fralandsvind, gjorde det også utrolig svært at svømme ind. Da jeg endelig kom op af det iskolde vand, var jeg fuldstændig udmattet. Til mit held var der nogle sejlere, der havde nogle varme tæpper i deres båd. Min kajak var drevet midt ud på søen og måtte bagefter hentes med en motorbåd.

Men sådanne ture er der selvfølgelig også enkelte af, og under alle omstændigheder var det en god lærestreg! I hvertfald har jeg siden da været forsigtig når jeg roede forbi Sørup havn.

Når det først er overstået og man sidder i klubhuset med tørt tøj på, er det alligvel meget

hyggeligt. I det hele taget er det ret hyggeligt efter træningen at være sammen med de andre ungdomsroere og snakke om programmer, løbsresultater, hvem der røg i, o.s.v. Det sociale miljø er en af de ting jeg sætter meget pris på, i klubben og en af fordelene ved at ro på et "hold." Så gør det ikke så meget at jeg bagefter skal ud på en til tider "*meget lang*" cykeltur til Hillerød, for jeg kommer hjem med fornemmelsen af at have været aktiv og samtidig haft det sjovt.

Jeg giver stafetten videre til Jeppe Puck.

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

tlf : mobil 40601701 - (45) 39401076

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

En sommerhilsen til vore nye ro-kammerater

Efter nogle hyggelige aftener på begynderholdene vil jeg hermed byde vore nye klubkammerater velkomne i klubben.

Vi har mange aktiviteter i klubben og jeg opfordrer alle til, at deltage i de aktiviteter, som nu kan passe hver enkelt. Følg derfor med på opslagstavlen i klubben. Der ligger også en mappe hvor tilmelding til ture og løb kan gøres, man behøver ikke at være eliteroer for at deltage, men man kan få en masse oplevelser i fællesskab med andre klubbers medlemmer, så hold jer ikke tilbage.



Mandage kl.19.00 og søndage kl. 10.00 er der fællesroning, hvor alle kan deltage mød op, jeg ser frem til, at se jer også når I er frigivet.

Skiklub i kajakklubben

Som nævnt i sidste nummer af Kanojak, er der ønske om at forsøge at få etableret en skiafdeling i kajakklubben.

Tirsdag d. 7. august kl. 19.00 er der stiftende generalforsamling for skiafdelingen.

Etablering af en skiafdeling forudsætter opbakning fra et vist antal medlemmer, så hvis du ønsker mulighed for at tage på skitur med ro-kommaraterne, så mød op !

Tinna Jensen



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	Handicap-turnering
Se i øvrigt opslag i klubben	

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.	Havkajakturnering på Issefjorden

August

Fre. 3. til søn. 5.	Tur til det Sydfynske øhav
Tir. 7.	Stiftende generalforsamling i skiklubben kl. 19.00
Lør. 11.	Tur i Københavns havn
Ons. 15.	Handicap og grill
Søn. 19.	Kanojak-Trim
Lørd. 21. til sønd. 22.	Havkajakturnering et sted i Danmark

|||||



**MUSKEL-
SPÆNDINGER?**

SUSANNE FINDSEN
lægeeksamineret massør
Kongevejs-Centret 6-8
(hos Fysioterapeuterne)
2970 Hørsholm
Tlf. 45 86 15 01
9⁰⁰-12⁰⁰
susanne.findsen@private.dk

- IDRÆTSMASSAGE •
- AFSPÆNDINGSMASSAGE •
- KLASSISK MASSAGE •

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



En venlig hilsen fra



Ullerød

Super Brugs

Frederiksværksgade 119, Hillerød, Tlf. 48260289

FRISK MED DET HELE - OGSÅ MED PRISEN!