

Nr. 1 — februar 2002

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



En søndag i maj—nåhh nej—februar...

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

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

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

Næstformand, informationschef, blad & web, bådudvalg, frigivning, løbstilmelding, handicap:

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

Børneafdeling, fællesudvalg, bådudvalg:

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

Kasserer, motions- og breddeleder:

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

Motionsrum:

Heine Weihe, Birkely 9, 3200 Helsingør, 4879 2330, weihe@privat.dk

Chefinstruktør, frigivning:

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

Begynderinstruktion, nøgler:

Malene Kamstrup, Grønholtvej 98, 3480 Fredensborg, 4848 5010, mk@fa.dk

Bestyrelsessuppleant, bådudvalg, begynderinstruktion, blad:

Malene Hjorth, Dag Hammerskjølds Allé 23, 4., 2100 København Ø, 3538 1219, mahj@finanssystem.dk

Øvrige poster:

Poloholdleder:

Jacob Gulstad, Enghavevej 3, st.th., 3400 Hillerød, 4824 4546, jgulstad@mail.tele.dk

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

Børneinstruktør:

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

Ungdomsholdleder:

Jørn Mathisen, Måndevej 24, Stenstrup, 3100 Hornbæk, 4970 1298, mathisen@post5.tele.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

Malene Hjorth, Dag Hammerskjølds Allé 23, 4., 2100 København Ø, 3538 1219, mahj@finanssystem.dk

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

Klubhuset: Krøstien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45
mail: kanojak@kkes.dk web: www.kkes.dk

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	4
Fredagsmiddage	7
Ungdomsarbejde	8
Kajakpolo	9
Medlemsundersøgelse	10
Aktivitetsplan & kalender	13
Dagens tips	13
Stafetten	14

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

Først og fremmest et lidt sent godt nytår til alle.

Man kan vel ikke sige at den nye sæson er startet endnu, men på den anden side, så er vejret i skrivende stund så godt, at vi har oplevet flere dage i maj, hvor det har været koldere, så det er vel egentlig bare at tage sig sammen og komme på vandet. Men for bestyrelsen er forberedelserne til den kommende sæson allerede godt i gang.

Begynderinstruktion

Vi har fået nedsat en gruppe, der er gået i gang med at forberede den kommende instruktionssæson. Denne gruppe har også fået til opgave at arbejde med en bedre indslusning af de medlemmer i klubben (integration hedder det vist på nydansk). Det er et af de områder hvor vi ved vi ikke er særligt gode. Det kræver lidt gåpå-mod at komme rigtigt ind i klubben. Det er et af de fokus områder vi vil satse på at gøre meget bedre, så der allerede i forbindelse med instruktionen bliver nogle flere muligheder for, og krav om, at man skal deltage i klubbens sociale liv og dermed forhåbentlig også blive mere aktive i at gøre klubben endnu bedre. Vi tror det er nemmere hvis vi allerede i instruktionsperioden får de nye medlemmer gjort aktive end hvis vi skal til at "samle" dem op senere.

Kort sagt vi skal gerne have skabt en positiv spiral, som allerede fra instruktionsperioden gør at medlemmerne bliver mere aktive.

Ungdomsarbejdet

Et andet problemområde vi har haft er ungdomstræningen. Her har der i vintere

rens løb været afholdt et par møder og jeg ved der er planlagt et mere i slutningen af februar. Jeg forventer der snart kommer en lille styregruppe ud af det, som målrettet kan arbejde med at forbedre også denne del af vores klub. I den forbindelse vil jeg gerne nævne et nyt tiltag i Københavns Kajak Kreds. Københavns Kajak Kreds har med udgangspunkt på TCB og ude i klubberne i flere år haft en række rigtigt gode træningssamlinger for de unge og yngre i kredsen. Flere af vores unge roere har deltaget på disse samlinger og haft god udbytte af dette. Det arbejde fortsætter, men man kan sige at det nu udvides med en overbygning. DKF (Dansk Kano og Kajak Forbund) har i samarbejde med DIF søsat en ny model

Kano & Kajak Butikken

**Leverer alt til kano- og kajaksport.
Ring og bestil eller besøg
forretningen.**



Åbent: Tirsdag - fredag kl. 13-18
 Lørdag kl. 10-14

Strandvejen 349 D, 2930 Klampenborg
(Den gamle Strandvej i Skovshoved)
Tlf.: 3990 8989
www.kajak.dk

for træning af dem der ikke er på landsholdet, men som udviser en yderst målrettet træningsindsats. Ideen er at der rundt omkring i landet skal oprettes en række såkaldte "Kraftcentre", hvor der via en god træner og en struktureret indsats skal sættes fokus på at effektivisere træningen. DKF's oplæg er at dette skal placeres i nogle klubber der i forvejen har nogle rigtigt gode roere. Det minder jo ikke meget om Kajakklubben Esrum Sø, så der har vi vel ikke noget at gøre! Jo, for heldigvis har vi en meget velfungerende kreds, som er basen for et rigtigt godt samarbejde mellem klubberne. Derfor har de klubber der har interesse og mulighed for at blive et kraftcenter besluttet, at de ikke vil ligge og konkurrerer om de bedste roere. Og da vi nu i kredsen har et velfungerende træningscenter på TCB (Trænings Center Bagsværd) var det jo logisk at lægge kraftcenteret der og dermed knytte det til kredsen. Man har også fået hyret en rigtigt god træner: Christian Grau. Et rigtigt godt initiativ som jeg er sikker på vi på regionalt plan vil få stor glæde af fremover. Derfor har jeg også besluttet at mit firma sponserer projektet med kr. 10.000,-. Der er i øjeblikket 6 klubber der har meldt roere til projektet. Kajakklubben Esrum Sø er endnu ikke med, men det kan vi komme meget hurtigt, hvis vi har nogle kandidater. Der er nogle krav der skal opfyldes for at man kan komme med i

denne træning. Den vigtigste er at man er seriøs med sin træning d.v.s. man mindst skal træne 5 * 60 min. effektivt om ugen og selvfølgelig i en seriøs kaphåd. Der vil være træning på TCB 3 gange om ugen.

Nok om eliten.

Børneholdet

Også på børneområdet har der været afholdt et planlægningsmøde og jeg ved de er ved at lægge planerne for sæsonen, så det skal nok blive en rigtigt god sæson også på børneområdet.

Turplanlægning

Ligeledes er der her sidst i februar turplanlægningsmøde, hvor vi skal have planlagt hvilke ture der skal afvikles i løbet af sæsonen, herunder årets sommer-tur. Jeg håber rigtigt mange møder op og deltager.

Så kort sagt forsøger vi via en bedre planlægning, at få en masse nye aktive i klubben.

Spørgeskema

Desværre har jeg endnu ikke set resultatet af den virkelig gode spørgeskemaundersøgelse som vi afholdt i efteråret. Det store antal besvarelser (104) har givet gruppen så meget at se til, at det har taget længere tid at bearbejde resultatet end beregnet, men jeg glæder mig meget til at se hvordan det står til.

Sauna

Vi har nu endeligt efter lang tids søgen fået lavet nogle tegninger til tilbygningen til klubhuset. De er sendt videre med en byggeansøgning, og da kommunen allerede har behandlet sagen en gang i forbindelse med den dispensation vi har fået, skulle det bare være formalia. Jeg forven-

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

ter derfor at vi inden for få uger modtager en byggetilladelse, hvorefter støbningen af fundamentet straks vil blive igangsat, så det kan være afsluttet inden sæsonen begynder. I forbindelse med bygningen af fundamentet kan der være perioder hvor det ikke er muligt at komme ind i omklædningen. Jeg skal bede om at alle har forståelse for dette og at dem der skal ud at ro respekterer det og klarer sig på anden måde. I vil hører meget mere om dette når vi skal have lavet en arbejdsgruppe der skal bygge overbygningen og indrette det hele med sauna m.v. Jeg skal i øvrigt her afsløre, at jeg har besluttet, via mit firma, at sponserer denne tilbygning ved at betale for fundamentet. På grund af en hovedkloakledning der ligger lige ved siden af huset, er vi nødt til at få dette lavet ”professionelt”.

Motionsrum

Bestyrelsen pusler i øvrigt for tiden med overvejelser om vi skal få renoveret motionsrummet med nogle nye maskiner m.v.



www.wsj.dk

www.wsj.dk

A difference

Ekspert i Navision (Concorde) XAL og Axapta

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

Christian Madsen har indhentet tilbud på dette og det vil koste omkring kr. 20.000,-. Vi afventer p.t. resultatet af spørgeskemaundersøgelsen, før vi tager endelig stilling. Ligeledes funderer vi over om der er mulighed for at få plads til endnu en romaskine, så man kan ro mod hinanden på dem eller om vi måske i stedet skulle købe et baglæns roergometer, så der var lidt afveksling.

Som man kan se af ovenstående vil der være nok at bruge penge på i den kommende sæson, man skal derfor nok heller ikke forvente, at der kommer så mange ny både til.

Og så har vi jo konstitueret os med ansvarlige for en masse interne og eksterne opgaver. Så inden du ringer til den der plejer at være ansvarlig, så check lige side 2 i bladet eller web'en.

Vi funderer også over om vi i vores sikkerhedsbestemmelser skal kræve fløjter på vestene.

Løbsgebyrer

I det forløbne år har vi desværre ikke rigtigt haft styr på opkrævningen af løbsgebyrer, når nogle har været til diverse løb. Det har vi lavet om på. Fremover vil det være således at man senest i forbindelse med løbet skal betale til den der har ansvaret for tilmeldingen. Gør man ikke uopfordret det vil beløbet blive opkrævet via kontingentopkrævningen, med et lille ekstra opkrævningsgebyr til porto m.v. Det betyder også at der nu kommer opkrævninger ud vedr. en række af de løb der har været sidste år. Den nærmere procedure for dette kan ses på klubbens Web.

Førstehjælpskursus

Vi har undersøgt mulighederne for at af-

vikle et førstehjælpskursus i klubben med fokus på ulykker ved vandet. Det har indtil videre vist sig at være temmelig kostbart. Men vi synes fortsat det ville være en god ide, så hvis der er nogle der har gode ideer til hvordan det kan gøres for et overkommeligt beløb, vil jeg meget gerne høre om det.

Belønning

Ligeledes funderer vi i tiden over hvordan vi kan være mere opmærksomme på dem der gør en indsats for klubben. Hvad skal det være, hvilke kriterier skal der være o.s.v. Gode ideer og input modtages gerne.

Bestyrelses-web

Vi har også fået oprettet en ny "bestyrelses-web". Den indeholder bl.a. en kalender med diverse aktiviteter for bestyrelsen, en opdateret medlemsliste og referater fra bestyrelsesmøder m.v. Hvis du mener du har behov for adgang til disse informationer, så send en mail til mig så får du adgang.

Datoerne for bestyrelsesmøderne skulle gerne fremover ligge på web'en. Hvis man har noget på hjertet er man velkommen til at møde kl. 19.00, så vi sammen kan drøfte det.

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

Rengøring

Efter mange års tro tjeneste har vores rengøring i klubhuset sagt op. Der skal lyde en stor tak for indsatsen. Der er fundet en afløser, som er startet her 1. februar. Giv hende nu ikke mere at se til end nødvendigt!

Kurser

Hvem vil på kursus? Instruktør, træner eller lederkursus. Vi vil meget gerne have nogle flere uddannede instruktører m.v. Klubben betaler, men selvfølgelig forventer vi at klubben så også bagefter får noget ud af det.

Endelig kan I godt allerede nu sætte kryds i kalenderen lørdag d. 6. april. Da skal broen lægges i kl. 10 og vi skal i svømmehallen kl. 14. Og ugen efter, lørdag d. 13. april er der Standerhejsning.

Vi ses i klubben.

William

Fredagsmiddag

Næste fredagsmiddag afholdes d. 22/2-02. Der er lagt op til en ren hyggemiddag med start kl. 19:00, så her kan alle være med. Benyt chancen til at møde nye eller gamle medlemmer.

Der vil blive hængt opslag op i klubben, hvor man kan skrive sig på. Man kan også ringe til Malene H på 35 38 12 19. Der skal som sædvanlig bruges en kok – tøv ikke med at melde dig!!!

Sidste tilmelding d. 19/2-02.

Sidste fredagsmiddag måtte vi droppe p. g.a. manglende tilmelding, så følg selv lidt med på opslagstavle i klubben eller ved at ringe.

Ungdomsarbejdet i KES

Den 16.11.2001 holdt en kreds af aktive ungdomsroere og deres forældre møde i klubhuset. Til stede var også bestyrelsesmedlem Otto Jacobsen og Christian Madsen.

Mødets formål var i fællesskab at få et overblik over hvilke ressourcer der er til stede i forhold til ungdomsroningen og forsøge at finde en tilfredsstillende struktur og plan for ungdomsarbejdet for den kommende sæson og også gerne på endnu længere sigt.

Vi blev enige om at en målsætning for KES's ungdomsarbejde kunne se nogenlunde således ud:

-At der etableres en velfungerende ungdomsafdeling, som så vidt muligt dækker såvel den seriøse roer som hyggeroerens behov.

-At ungdomsroere kommer ud og prøver kræfter ved stævner og konkurrencer såvel på marathon- som på kortbanedistancer samt motionsløb.

-At der skabes et attraktivt miljø for med og af ungdomsroere i klubben, primært via en stabil og interesseret trænerinvolvering.

Ja, det lyder måske voldsomt og ambitiøst, men man må jo gerne have store visioner!

Hvordan skal vi så få det til at hænge sammen?

Foreløbig ser det ud som om det skal lykkes at få stablet et fornuftigt sommertræningsprogram på benene.

Martin Prip Kruse har givet tilsagn om at stå for træningen om mandagen og i det hele taget være "headcoach" for ungdomsroerne. Han vil uden tvivl kunne

trække på kredsens ekspertise (Susanne Findsen) m.h.t. programmer og træning generelt. Vi er meget glade for Martins tilsagn og vil i forældre kredsen bakke op om Martin.

Om tirsdagen er der tilbud om polokajak for de interesserede.

Onsdag er der handicappen, hvor alle ungdomsroere opfordres til at deltage. Måske kunne man lave en særlig ungdomsklasse med en lille præmie til bedste ungdomsroer eller til den der har været der flest gange?

Torsdag er der igen almindelig træning med specielt tilbud om at ro kano.

Endelig vil vi tage kontakt til kredsen og høre hvilke tilbud den har til ungdomsroere hen over sommeren.

Træningslejre og week-endture var også på tale, men endnu er der ikke noget konkret på tapetet.

Vi er så heldige, at Jan Lassen fortsat vil fungere som kontaktperson for ungdomsroerne. D.v.s. at Jan modtager al



|||||



**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 •

relevant post og formidler det videre til roerne, ligesom han også står for tilmeldinger til stævner mm.

Vi har yderligere haft det held, at Jørn Mathisen har meldt sig som ”holdleder” og organisator af aktiviteterne i klubben et par gange om ugen. Med sin indsigt i sporten kan han også gå med ud i en følgebåd hvis træneren skal have en fridag , men hans hovedopgave vil være at være til stede i klubben og organisere aktiviteterne.

Endelig er der kredsen af forældre, som ønsker at bakke op med alt det praktiske, som f.eks kørsel.

Mon ikke sæsonen kommer til at hænge meget godt sammen?

Vi håber det,- i hvert fald er der gode kræfter til stede og bestyrelsen bakker os op. Bl.a blev vores forslag om at indkøbe materiel så man i vintertiden har mulighed for at ro ”digitalt” mod hinanden i klubhuset positivt modtaget.

Vi aftalte også at mødes igen søndag den 24. februar kl. 14.30 klubben for at planlægge sommerens stævne-og konkurrencedeltagelse. Alle interesserede er naturligvis velkomne til at møde op.

På vegne af forældre og roere i ungdomsafdelingen

Helle Carlsen

Kajakpoloafdelingen

I december lykkedes det William at skaffe nogle træningstider i svømmehallen til os. Svømmehallen var lukket, så vi fik hele onsdag aften til vores disposition. Sammenlagt fik vi 3 rigtig gode træningsomgange, hvor det lykkedes os at bygge et hold op med 4 nye spillere sådan at vi var 8.

Det var dejligt at kunne trække nogle af de mennesker til, der prøvede kajakpolo til et poldaarbend i sommers. Vi opdagede, hvor let det var at bygge et hold op i svømmehallen, i forhold til hvor svært det har været for os at bygge et hold op om sommeren i søen. Efter december var vi rigtig positivt indstillet da lederen af frederiksborghallen også havde lovet os træningstider i januar. Vi har alligevel ikke fået nogen tider endnu, selvom vi har kontaktet ham adskillige gange.

Vi håber dog på at kunne deltage et par gange i den nye landsdækkende polotur-nering.

Troels



Medlemsundersøgelse

I november/december 2001 afholdt vi en medlemsundersøgelse i KES.

Målet var at finde ud af, hvad medlemmerne prioriterer højest i kajakklubben, at finde ud af, på hvilke områder de gerne bidrager til den daglige drift og at lægge op til dialog.

Der blev udloddet 3 gevinster blandt de indsendte besvarelser. De gik til:

Per Kim Garbos, 2 flasker rød

Jimmy Jensen, 3 flasker rød

Karsten Dahl, Gavekort på kr. 1000,-

Der blev sendt 294 skemaer ud (til 189 husstande). 108 kom retur.

8-12 år 6 besvarelser

13-18 år 6 besvarelser

19-36 år 38 besvarelser

37 år + 58 besvarelser

Samlet svarprocent: 37.

Det er faktisk flere end vi havde forventet, **Tak for det**. Der kom en række gode ideer på banen og jeg tror en større opmærksomhed omkring klubarbejdet – alt sammen noget klubben vil nyde godt af.

Anlægger man en kvantitativ synsvinkel, viser det sig, at besvarelserne fordeler sig på aldersgrupperne i et forhold, der svarer nogenlunde til aldersgruppernes andele af det samlede antal medlemmer.

Tager man højde for de absolutte tal, nemlig at der er massivt flere i de 2 ældste grupper end i de 2 yngste og derudover anlægger et kvalitativt syn på besvarelserne fra de unge - som viser at ingen af de unge, der aktivt bruger klubben, har returneret skemaer - mener vi, at det er i orden i det efterfølgende at betragte besvarelserne under et.

Dette betyder ikke, at vi overhører de særlige kommentarer, der er kommet fra børnene og de unge.

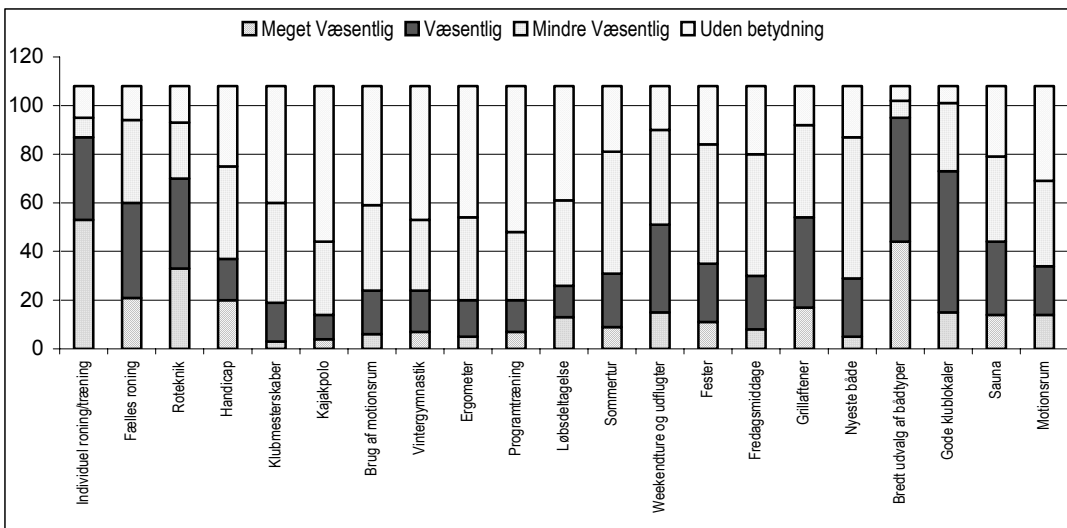
Alle de kommentarer og gode forslag, som er indkommet vil blive behandlet.

Og alle de, der har tilbudt deres arbejdskraft på den ene eller anden måde, vil blive kontaktet så snart som muligt. Vi er ved at udarbejde en liste. Men for at nævne et eksempel her, kan vi fortælle at Ella Grimm har meldt sig til at organisere dette års TdG – så vidt jeg forstår, er hun allerede gået i gang. Sådan! I kan trygt begynde at træne.

De 5 aktiviteter/faciliteter, der scorer højest i en samlet optælling af svarene i kolonnerne 'Meget væsentlig' og 'Væsentlig' er som det ses af diagrammet 'Medlemmernes prioritering':

1. Bredt udvalg af bådtyper, 2. Individuel træning, 3. Gode klublokaler, 4. Roteknik, 5. Fælles roning.

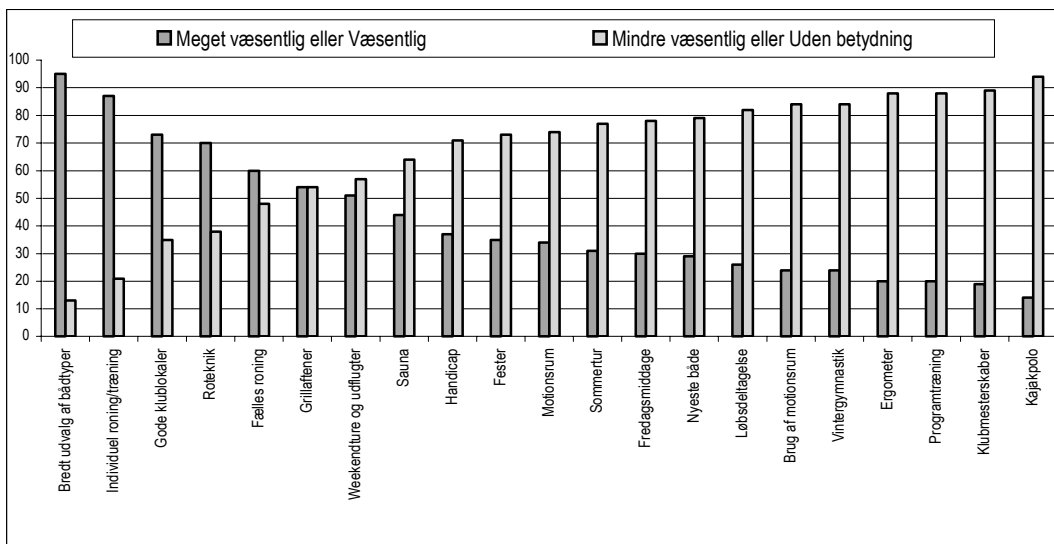
Dette viser bestyrelsen, at den brede medlemsskare har optimale forhold – mange og go-



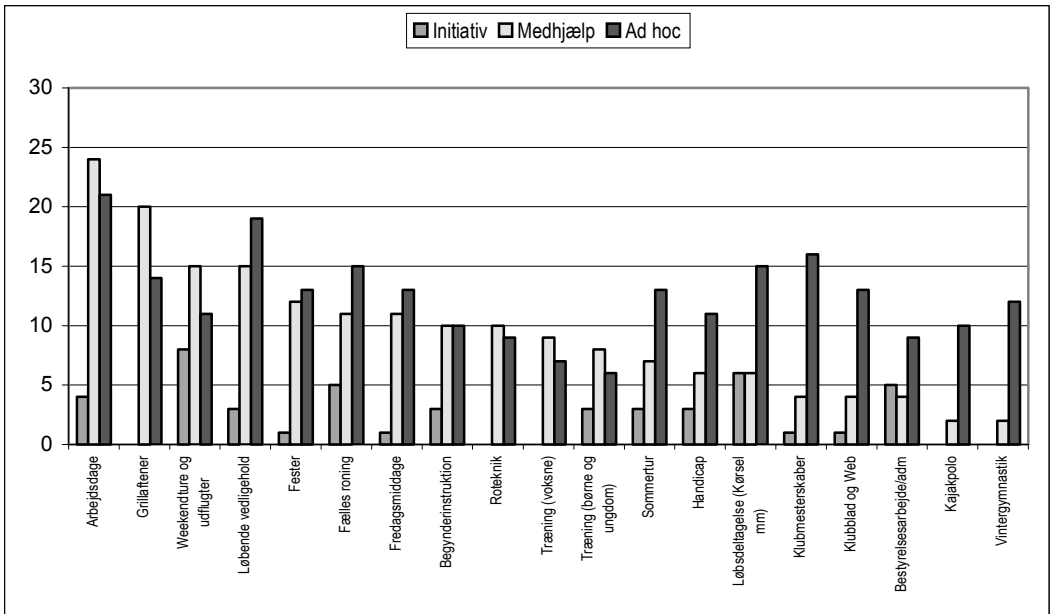
De enkelte aktiviteter/faciliteters score

de både i dejlige omgivelser. Rotechnik som efterspørges af især de nyligt frigivne, men som de fleste roere kan have glæde af at opfriske, vil vi tage op i et instruktions opfølgings forløb, som vi regner med begynder til foråret. Fælles roning er der lagt op til alle søndage kl. 10 og til foråret regner vi med at mandagsroningen genoptages. Vi kan kun opfordre til, at man møder op.

Hvis vi ser på de aktiviteter, der scorer lavest i undersøgelsen, så betyder det ikke nød-



Medlemmernes prioritering



De områder medlemmerne helst vil bidrage aktivt på

vendigvis, at der ikke vil blive ofret opmærksomhed på dem. Kajakpolo er f.eks. en nærmest selvkørende enhed i klubben, der fungerer godt strukturmæssigt og er et sjovt alternativ til de (især) unge, der gider. Ergometerroing scorer ikke højt, men benyttes til gengæld af de mest aktive roere i klubben, hvorfor vi lægger vægt på at have denne facilitet.

Vi vil ikke i denne artikel drage så mange konklusioner i øvrigt. Nu kan I se på diagrammerne og så vil bestyrelsen arbejde videre med inputtet.

Det sidste diagram er en opgørelse over de områder, hvor medlemmerne mener, at de kan og vil yde en indsats. Indsatterne er sorteret efter ”Medhjælp” kolonnen ud fra den begrundelse, at det er her den gode arbejdskraft ligger. De der går rundt med en initiativtager i maven kan så se på hvilke områder, der er opbakning.

Det tegner således rigtigt godt for de kommende arbejdsdage i klubben – følg med i bladet, på webben og på opslagstavlen for at få oplysning om datoer for arbejdsdage.

Hvis der dannes spørgsmål, kommentarer eller ideer på baggrund af denne indledende gennemgang af medlemsundersøgelsen, så tøv ikke med at kontakte bestyrelsen eller hinanden.

Arbejdet slutter ikke her.

På bestyrelsens vegne

Aktivitetsplan

Hver uge		
Mandage	kl. 19.00	Gymnastik
Søndage	kl. 10.00	Fællesroning
Se i øvrigt opslag i klubben		

Februar

Fred. 22. kl. 19.00	Fredagshyggemiddag i klubben.
Sønd. 24. kl. 13.00	Turplanlægningsmøde i klubhuset
Sønd. 24. kl. 14.30	Møde vedr. ungdomsarbejde
Sønd. 24. kl. 16.00	Kajakpolo i Hillerød svømmehal

Marts

Sønd. 10. kl. 16.00	Kajakpolo i Hillerød svømmehal
Sønd. 17. kl. 16.00	Kajakpolo i Hillerød svømmehal
Fred. 22. kl. 19.00	Fredagsmiddag i klubben.

April

Sønd. 7. kl. 16.00	Kajakpolo i Hillerød svømmehal
Sønd. 21. kl. 16.00	Kajakpolo i Hillerød svømmehal

Lancer til salg

Velholdt træ-kapkajak mrk. Lancer, 1. udgave sælges for 5.500 kr

Lars Viktrup tlf. 48 48 58 18

Et praktisk forbrugerråd

Kan du ikke leve sammen med dine roske uden gasmaske, er her et nemt og effektivt råd.

Hæld et par dl. almindeligt husholdningseddike i hver sko, og skvulp det godt rundt. Lad dem stå lidt. Skyld efter med vand et par gange. Skoene er herefter friske i flere måneder.

Mette

STAFETTEN

Navn: Malene Kamstrup

Alder: 38

År i klubben: 3



På en Vandretur i Sovjet traf jeg et par mennesker, der fortalte om, at de roede kajak. Jeg var netop blevet frigivet som baglæns-roer, men på disse menneskers historier, kunne jeg godt høre, at jeg hellere skulle prøve at ro kajak. Derfor meldte jeg mig ind i Kajakklubben Esum Sø, hvor jeg lærte – det mest basale ved – at ro kajak.

Det var i begyndelsen af 1990'erne. Siden flyttede jeg til Aalborg og Oslo, hvor jeg roede videre i diverse kajakklubber. Og nu er jeg kommet tilbage til Esum Sø igen.

Min bedste kajakoplevelse. Der er mange at vælge imellem, så I får nogle af dem:

- Tour de Gudenå. Jeg har næsten deltaget i alle mulige turbåds klasser: trim, dame maraton i K2, miks og i herre K1 samt som hjælper. Herre K1 var særlig for på et tidspunkt kort efter Fuldbro var jeg aller bagerst: Tænk at sidde på vandet med mere end 1000 både foran! Det, som jeg så godt kan lide ved turen er hovedsageligt blot det at gennemføre. Mit motto plejer at være, at jeg begynder langsomt og kører mit eget løb – og så tager jeg de andre på de sidste 80 km! Jeg oplever det som en personlig tilfredsstillelse at gennemføre et så langt løb på trods af, at jeg er træt efter f.eks. 30 km. Jeg håber at jeg snart vil kunne gentage turen, og så foretrækker jeg at tage miks 120 km.

- På en rejse til Nepal, valgte jeg, efter at være kommet ned fra Himalayas toppe, at deltage i en tur med fosskajak ned langs med en af de mange floder på dens nedre og roligere del. Turen var på ca. 5 dage, så vi havde en gummibåd med til telte og proviant. Det var sjovt at prøve at ro på små fosser og lære principperne i hvordan man vælger den bedste vej gennem vandfald og i hvordan man derefter lykkes at komme igennem uden at vælte. Sceneriet var fantastisk og vejret og vandet var optimalt.

- Da jeg netop var blevet medlem af Aalborg kajakklub lagde jeg en dag ud for at ro en tur. Så kom der én roende og sagde ”Hej, vil du med ud og ro en tur? Jeg hedder Kasper” Siden har Kasper og jeg roet en helt utrolig masse ture sammen foruden vi har giftet os!

- For et par somre siden tog Kasper og jeg til Stavanger, hvor vi lejede to havkajakker. De blev pakket med telt, stormkøkken og mad til en uge. Kajakkerne var fantastiske, for vi begyndte turen inderst i et meget stort havnebassin, hvor der var mange store refleksbølger fra trafik af færger, coastere, speed-både, mm. Alt det klarede kajakkerne uden at lade sig mærke af noget. Under vejs dørgede vi efter makrel, dvs. vi smed en håndline med 4 – 5 kroge i vandet og lod den flyde i vandet efter bådene. I løbet

af ret kort tid bed der som regel makrel på. Efter nogle dage blev vi dog trætte af frisk fisk til alle måltider! Også her var sceneriet flot; specielt Lysefjorden med Prekestolen, som er et klippefremspring med et frit fald fra toppen til fjorden på 600 meter.

Min værste rooplevelse: Ja de dårlige oplevelser er der ikke mange af og det er heller ikke noget, jeg går og husker på. Hvis jeg nu alligevel skal finde én frem, var det i Oslo Fjord: Et par km fra kajakklubben fandt jeg en dag en kajak, der lå og flød med bunden op. Der var ingen mennesker at se i nærheden. Båden var fra Oslo Kajakklub. Jeg blev forskrækket, for jeg kunne ikke lade være med at tro, at der var sket en ulykke. Jeg trak båden op på det nærmeste skær, og begyndte at ro hjem til klubben. Her kom forklaringen dog, at manden var væltet med båden og havde ikke lært om makkerhjælp eller om at bjerge båden til land, men var blot svømmet i land og var taget hjem for at skifte tøj...

Stafetten giver jeg videre til Ole Tronier, og håber at komme til at høre noget om havkajak.

Venlig hilsen Malene Kamstrup

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

Næste blad udkommer ca. 15. april 2002.
Deadline for indlæg er 1. april 2002.



En venlig hilsen fra



Ullerød

Super Brugs

Frederiksværksgade 119, Hillerød, Tlf. 48260289

FRISK MED DET HELE - OGSÅ MED PRISEN!