

Nr. 3 — juni 2002

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Takket være primært Jeppe og Williams indsats, er den udvendige del af tilbygningen ved at være færdig

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, medlemsadministration, klubbøj, bådepladser, 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: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45
mail: kanojak@kkes.dk web: www.kkes.dk

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	4
Begynderinstruktion	4
Løbsgebyrer, refusion af omkostninger	5
Fællesroning	5
Tour de Gudenå	6
Havkajakture i skærgården	7
Nyt fra poloafdelingen	8
Om kom i gang igen	9
Rostatistik	9
Kanojak trim	10
Se mit rovand	11
Sommerturen 2002	12
Aktivitetsplan	13
Stafetten	14

Nødebo Blomster- & Havecenter
Nødebovej 45, Nødebo
3480 Fredensborg **48 47 57 60**
Åbent alle ugens dage
undtagen mandag
Brudebuketter
Borddekorationer
Dekorationer/Buketter
Kranse & Bårebuketter
Kistedekorationer
48 47 57 50

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

Ja, som regel - men ikke denne gang. Selv formanden holder ferie og nogen gange arbejder han fulde dage nede i klubben, for at saunaen kan blive færdig. Eller også er der noget andet klubarbejde. Og selv en formand kan godt løbe lidt tør for ting at sige om tingenes tilstand. Og det er jo også lidt de samme ting, der er at sige hver sæson.

Lige nu, som altid på denne tid af året, er vi f.eks. godt i gang med instruktion både for børn og voksne og som noget nyt træning for de ivrigste nyere roere, hvilket i øvrigt virker som en succes – det gør vi nok noget mere af en anden gang. Nogle dage har der været rigtig megen aktivitet i klubben. Men vejret har jo egentlig også været fantastisk i lang tid – ja, der har jo været nogle 'spændende' handicap onsdage med hård vind, men ellers har det da været perfekt, ikke?

Det særlige ved denne sæson er sauna byggeriet. Jeg synes, der er nogen, der virkelig knokler for sagen - både fordi de gerne vil have en sauna, måske også fordi de synes, det er sjovt at bygge og male, eller fordi de altid gør sådan noget, når det skal gøres – men måske er det lige **præcis nu, du skal tilbyde din hjælp selv.** Der er stadig ting at gøre på byggepladsen og det er ikke altid, at de der bygger også har overskud til at fange folk ind.

Godt byggeri og god sommer

Malene Hjorth ☺

Begynderinstruktion

Nu er instruktion af nye medlemmer godt i gang. Der kører i skrivende stund både et hold på mandage og et på torsdage. Der er 10 – 12 på hvert hold, og der er sket store fremskridt for alle deltagere.

Til hvert hold er knyttet et team af instruktører, således at begynderne lærer instruktørene at kende. I løbet af kurset er det meningen, at begynderne skal blive glade for at ro kajak, blive dus med det våde element, lære at håndtere en kajak på land, samt lære at begå sig på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde. For at blive frigivet, skal begynderne gennemføre makkerhjælp, tømme båden for vand ved broen, svømme med båden, tømme båden på lavt vand, entring på lavt vand, deltage i handicap, svømme 600 meter i søen, samt ro i alt mindst 50 km. Desuden forsøger vi at lærere begynderne lidt om rostil. De første hold afsluttes med en eftermiddagstur søen rundt.

Inden sommerferien gennemføres som noget nyt et week-end-hold. De har instruktion den sidste week-end i juni og den første i juli; 6 dage i alt. Til dette hold mangler vi dog nogle til at hjælpe med at lære disse mennesker at ro, samt at hjælpe med at fiske dem op af vandet. Så, hvis du skulle have lyst til at hjælpe, kan du skrive dit navn på sedlen, der hænger på opslagstavlen. Det er bedst, at der er tre instruktører hver gang.

Efter sommerferien er det planen, at der skal gennemføres endnu et hold. Det er tanken, at instruktionen skal foregå både på mandage og på torsdage, for således at kunne afsluttes i løbet af tre uger. Der er

desværre ingen, der har meldt sig som instruktører til dette hold, så hvis du skulle have lyst til det, kan du henvende dig til Flemming Secher (49 70 35 00).

Jeg syntes, at det er ret sjovt at være instruktør: Det kommer en hel flok positive og spændte mennesker, der glæder sig til at prøve, om det nu også er så svært, at ro kajak. De første par gange vælter en del og der bliver i løbet af 1,5 time roet 2- 4 km. Efter bare 6 gange har de fleste en rimelig rostil og er i stand til at ro hele søen rundt. Kender du en, der gerne vil lære at ro, er det desværre for sent for i år, da begge kommende hold er fuldt booket.

Malene Kamstrup

Fællesroning for frigivne medlemmer, hyggeroning m.m.

Igen i år er der fællesroning for frigivet medlemmer hver mandag kl. 19. Her i maj har fremmødet ikke været så stort – så du kan sagtens nå at følge med endnu. Igennem hele sæsonen modtager jeg meget gerne ønsker og ideer til indhold og form.

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

Linda

Refusion af omkostninger

Selvom rosæsonen først for alvor er begyndt nu, er klubbens regnskabsår 2001/2002 ved at være slut. Det betyder, at jeg meget gerne vil have bilag vedrørende perioden indtil 30. juni 2002 inden udgangen af juli.

Du behøver ikke at aflevere bilag til mig personlig, men må meget gerne aflevere dem i den blå postkasse som hænger under hylden med tilmeldingsmappen lige inden for døren. Bilaget bør være underskrevet og det skal tydeligt fremgå hvilken omkostning der er tale om.

Påfører du dit bankkontonummer på bilaget, overfører jeg penge til din konto. Såfremt der ikke er påført bankkontonummer skal vi nok finde ud af at afregne alligevel.

Linda

Løbsgebyrer

Vi er kommet ind i sæsonen med mange løb, så her kommer lige en note vedrørende betaling af løbsgebyr.

Tilmelder du dig et løb hvor klubben sørger for samlet tilmelding skal du - senest ved tilmeldingsfristens udløb - betale til den der har ansvaret for tilmeldingen (p.t. Otto).

Gør du ikke uopfordret det, vil beløbet blive opkrævet via næste kontingentopkrævning, med et lille ekstra opkrævningsgebyr til porto m.v.

Linda

Tour de Gudenå, 6. – 8. september 2002

Det er 35. gang at Gudenåsystemet skal lægge vand til Danmarks største kano og kajak begivenhed. Forskellige mennesker, unge og lidt ældre, mænd og kvinder, eliteroere og motionister, danskere og udlændinge mødes i et helt specielt fællesskab med Gudenåen som ramme. Vi knokler på, trodser vejr og vind, får vabler og siddesår og lover måske os selv, at det her gør vi aldrig mere. Alligevel stiller vi næsten alle op igen i år!!

Som det fremgår af ovenstående kan alle være med.

Afdeling: 51 km - Trim og for alle.

Afdeling: 57 km - Damernes Maraton, - kun for damer.

Afdeling: 120 km - km lang, Maratonruten for både herrer og damer.

Selv deltog jeg i mit første Tour de Gudenå efter bare 4 måneder og ca. 200 kilometers roerfaring. Det var det år, hvor vejrguderne sidst viste sig fra den gode side, ingen vind og dejligt vejr.

I år er der reserveret plads på Scandic Hotel, 3 km fra Silkeborg Centrum, lige ned til Silkeborg Langsø, Det lyder dyrt – men koster kun lidt mere end vandrerhjemmet. Vi får stillet et selskabslokale til rådighed, så vi kan være for os selv, mens vi er på hotellet.

Hotellet byder på følgende faciliteter: Restaurant, café, indendørs swimmingpool, sauna, solarium, bordtennis, fitnessrum og billard. Så der er også mulighed for afslapning/afspænding efter de hårde strabadser.

Det foreløbige program ser nogenlunde således ud:

Fredag den 6. sept.: Vi ankommer i løbet af aftenen. Forplejning for egen regning.

Lørdag den 7. sept.: Morgenmad buffet med alt hvad vi behøver til dagens opgave.

Lørdag den 7. sept.: Aftensmad buffet: Ristaffel med 2 slags kødsauce og tilbehør med mange kulhydrater, så kroppens depoter fyldes op igen. Alt nærende og godt og i rigelige mængder.

Søndag den 8. sept.: Morgenmad buffet fra meget tidlig morgen, så alle er klar til start.

Prisen for ovenstående arrangement afhænger af ønske om indkvartering:

På familieværelse med plads til 4 personer:	1.000.- inkl. morgenmad til alle 4.
På dobbeltværelse med plads til 2 personer:	698.- inkl. morgenmad til begge 2.
På enkeltværelse med plads til 1 person:	598.- inkl. morgenmad.

Prisen for middag lørdag aften er 155.- pr. person tilkommer.

Der kommer en tilmeldingsblanket på opslagstavlen i løbet af juni, så gå bare i krig med træningen . god fornøjelse og på gensyn på Gudenåen.

Har du ikke mulighed for at være med til løbet, har vi også brug for nogle supportere til bl.a at være chauffører og derved være med til at gøre strabadserne lidt lettere.

Har du spørgsmål, så mail: ella.grimm@vip.cybercity.dk eller ring 48 24 18 64 om aftenen.

Ella Grimm

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

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

Havkajaktur i skærgården omkring Karlskrona

Egentlig skulle Søren nok have skrevet om vores Pinsetur til Karlskrona, men han - eller var det Thomas - har udgivet en CD i stedet!!! Se billederne, følg ruten (Nå, det er vist kun Bjarne, der har set den indtil nu).

Men den gengiver nok ikke vores ankomst til kajakklubben i Karlskrona fredag aften, hvor vi troede vi skulle overnatte – det viste sig, at der var fest – og vi var ikke inviteret. Vi havde dog en aftale om at låne nogle både, så dem fik vi fisket ud af skuret. Og så slog vi lejr et andet sted. Jeg kan godt fortælle med det samme, at når jeg drømmer kajakferie, så drømmer jeg ankomst til lejrplads efter en god dags 'arbejde' i kajakken, tørt tøj, en sovepose – og så en 'hivert'. Otto stod for indkøb af hivert, men hvor var den? Fredag aften var den i hvert fald væk. Krise.

Den gengiver nok heller ikke den sublime middag Thomas kreerede for Søren på Trangia'en lørdag aften mens vi

a n d r e s å
misundeligt til. And
med appelsin
marineret i rødvin
(den gode – mindre
krise: 'du skulle ha'
brugt papvinen';
'jeg vidste ikke vi
havde sådan én'...)



– dertil ris og sukkerærter. Nå, men så
nød vi solen, diverse hivertter (Ottos var
dukket op fra bunden af en vandtæt sæk),
chokoladebønner etc.

Og mon man aner de kulturforskelle, der
trådte i relief mellem den garvede
havkajakroer og så os ferskvandsroere,
som vi hurtigt blev benævnt? –
Kulturforskelle kan dog udviskes, nogen
gange forbløffende hurtigt -
havkajakroeren sagde ikke nej til en
hivert!

Jeg kan stadig kun gisne om, hvad der er
med på omtalte CD. Er Bjarnes
hornfiskefangst foreviget? Er Kaspers
undvegne hornfisk? Hvad med
edderfuglebørnehaverne på tur? I hvert
fald er den 'maskingeværssalve' jeg fik i
hovedet af mågerne ikke med.

Bjarne havde i hvert fald planlagt en god
tur – det holdt stik med de ca. 30
kilometers roning om dagen - sol og
blæst havde vi rigeligt af og gode
kajakker - vi var flere der fik prøvet nye
både. Jeg kan kun opfordre Bjarne til at
planlægge andre lignende ture og andre
til at deltage.

Næste gang skal jeg selv ha' en
fiskesnøre med, tror jeg.

Malene Hjorth ☺

Nyt fra poloafdelingen

Efter at have holdt en pause på lidt over
en måned starter poloafdelingen
træningen i starten af juni.
Træningstidspunktet er søndage kl. 16 og
træningen varer ca. 2 timer. Det lykkedes
os i vintersæssonen at opbygge et godt
hold, så nu bliver det spændende at få
gang i træningen på søen. I løbet af
sommeren skal vi selvfølgelig deltage i
forskellige stævner bl.a. den nyligt
opstartede pokalturnering.

I år kommer der også gang i kajakpolo
for ungdomsholdet. Træningen ligger
hver tirsdag fra kl. 19 og det er
undertegnede, der står for træningen. Vi
skal selvfølgelig først og fremmest have
startet noget sjov træning og så må vi se
på, om vi kan arrangere et par kampe hen
på sommeren. Både Holte og
Frederiksberg har ungdomshold, så der er
gode muligheder i nabolaget.

I øjeblikket arbejdes med planer om at
afholde et poloevent på slotssøen fredag
d. 21. juni om aftenen. Denne aften er der
Summer Night City, hvor butikkerne har
åbent til kl. 24, så det er et ideelt
tidspunkt til at få promoveret sporten og
få skaffet nogle flere spillere. Eventet
skal bestå i, at vi spiller en kort kamp,
hvorefter vi viser nogle af de tricks, man
kan lave i en polokajak.

Vi bliver i øjeblikket ofte ringet op af
folk, der vil have kajakpolo på
programmet til et poldarabend. Det er
virkeligt godt, da det giver klubben og
kajakpolo omtale og kroner i kassen.
Allerede inden 1. juni havde vi 4
arrangementer i kalenderen og havde
måttet afslå et. Vi ser frem til en masse
arrangementer i løbet af sommeren.

Troels

Om kom i gang igen

I sidste klubblad præsenterede Kasper en ny ide, et kursus for frigivne roere der ønskede hjælp til at lære lidt mere. Jeg er den af dem der tilmeldte mig.

Vi er vist ca. 12 deltagere og de fleste har roet et år. Vi mødtes første gang den 5. maj i et kedeligt vejr med temmelig meget vind fra øst. Susanne, som skulle undervise os, sagde på sin egen rolige facon, at vi skulle øve lidt rostil, men da det jo blæste lidt rigeligt til det, startede vi med at ro over på den anden side!! Vi fandt en grimasse, der kunne passe og fulgte eftersom om, det var en helt naturlig ting.

Siden har vi prøvet at hænge efter hinanden sammen med Heine. Det var nu ret svært.

Christian har videofilmert os, og vi skulle rette vores egne fejl, en af gangen.

Endelig har Otto og Malene prøvet at få os til at løbe ind og ud af kajakken på en strand.

Det har altsammen været meget spændende. Jeg glæder mig allerede til at se, hvad Kasper har i ærmet til næste søndag.

Jeg synes det er et rigtig godt initiativ. Som forhåbentlig bliver fulgt op.

Undervisernes store kompetence har gjort at alle kunne få udbytte af kurset, hvadenten vi er til konkurrence eller mere til at kikke på ænder.

Det er så op til os selv at udnytte alle de mange nye indput vi har fået.

Mette

Rostatistik, top 20

1. januar til 1. juni 2002:

Plac.	km	navn
1	801	Otto
2	646	Malene Hjorth
3	578	Bjarne Winsløw
4	552	Christian Madsen
5	523	Heino
6	414	Heine
7	412	Gitte Dalsborg
8	363	Ole Tronier
9	324	Finn Bjeld
10	319	Claus Hilborg
11	302	Kasper Ø
12	285	Poul Nymark
13	213	Ella
14	206	Henrik Strøberg
15	199	Jette Bælum
16	185	Malene Kamstrup
17	175	Bent Banke
18	166	Peter Huntley
19	159	Lars Bromose
20	139	Martin Prip Kruse



**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 •



Kanojak Trim

Søndag d. 18. august 2001

Velkommen på Esum Sø.

Kajakklubben Esum 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 (gennemførelspræmie) og kr. 50,- uden krus. **Tilmelding senest d. 12. august 2002**, på vedlagte tilmeldingsskema eller via e-mail.

Der vil være gennemførelspræmier til de første 90 tilmeldte roere som har ønsket det. Præmien er, som tidligere år, et keramik krus med indskriften "Esum Sø - 2002"

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

Betaling kan ske på giro nr. 7341148 eller i klubben på løbsdagen. 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 Esum 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.

Resultatlisten vil blive offentliggjort på www.kkes.dk. Samt efter ønske tilsendt de deltagende klubber.

Yderligere oplysninger på www.kkes.dk, tilmelding til:
William S. Jacobsen
Slangerupgade 79
3400 Hillerød
formand@kkes.dk

På gensyn

Kajakklubben Esum Sø



Kajakklubben Esum Sø, Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45

e-Mail: formand@kkes.dk, Web: www.kkes.dk

Medlem af Københavns Kajak Kreds og Dansk Kano- og Kajakforbund under International Canoe Federation og Danmarks Idræts-Forbund

Se mit rovand

Et "hemmeligt" projekt fra DKF!

Vort kære forbund har i år lanceret et nyt tiltag for at lokke roerne til at besøge noget andet rovand end det de plejer at ro på.

Det er jo en rigtig god ide, som vi selvfølgelig gerne vil bakke op om, også selv om DKF ikke lige kan finde ud af at få det promoveret særligt godt.

Derfor afholder vi et sådan "Se mit rovand" arrangement.

Det sker lørdag d. 29. juni

Der er start fra klubben kl. 11.

Hvis vejret er til det ror vi søen rundt med mindst 1 pause undervejs, hvor vi fortærer den medbragte madpakke.

Og når vi kommer tilbage tænder vi op i grillen og hygger os med det medbragte grillmad. Tilbehør vil blive serveret til en meget rimelig pris, ligesom der kan købes øl og vand.

Af hensyn til tilberedningen af tilbehøret er der tilmelding, hvis man ønsker at grille med. Det er senest d. 25. juni

William

Man kan se de øvrige "Se mit rovand" arrangementer på DKF's hjemmeside www.kano-kajak.dk (kig godt efter midt på siden)

Sommertur 2002 - d. 6-13. juli

Så er det ved at være sidste frist for tilmelding til årets sommertur.

Der er sket en mindre ændring i arrangementet, idet vi slår os ned på en lille campingplads i Åby nord for Växjö, og ikke som tidligere annonceret ved Fegen.

Årsagen til flytningen er, at det viste sig umuligt at reservere teltpladser på forhånd ved Fegen.

Det nye sted ser imidlertid mindst lige så lovende ud, og køretiden dertil er nogenlunde den samme.

Der vil være afgang fra klubhuset lørdag d. 6. juli kl. 9.00 og hjemkomst den følgende lørdag i løbet af eftermiddagen.

Der er tale om et arrangement til de sædvanlige nettopriser—klubben betaler kørsel frem og tilbage, og vi betaler hver især for mad og ophold på campingpladsen.

For yderligere info om stedet, kik på www.kkes.dk.

Tilmeld dig på opslag i klubben eller til Otto på email otto@mail.dk eller tlf. 4848 3106

Otto.

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

Aktivitetsplan

Hver uge		
Mandage	kl. 18.30	Kajaktræning for ungdomroere
Mandage	kl. 19.00	Fællesroning for frigivne roere
Tirsdage	kl. 17.30	Børneroning
Tirsdage	kl. 19.00	Polotræning for ungdomsroere
Onsdage	kl. 19.00	Handicap
Søndage	kl. 10.00	Fællesroning/træning
Torsdage	kl. 17.00	Kanotræning for ungdomsroere
Søndage	kl. 10.00	Fællesroning/træning
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

Juni

Ons. 26.	Grillen tændes efter handicappen
Lør. 29.	"Se mit rovand"-arrangement fra klubben

Juli

Lør. 6. til lør. 13.	Sommertur til Fegen
Ons. 17.	Grillen tændes efter handicappen

August

2. til 4.	Klubtur til Tåsinge (Thurø rundt)
Ons. 7.	Grillen tændes efter handicappen
Søn. 18.	Kanojaktrim
Ons. 28.	Grillen tændes efter handicappen

STAFETTEN

Navn: Heino Wohlert

Alder: 36

År i klubben: 3



Jeg har kun roet kajak i 5 sæsoner og altid kun for hyggens skyld. Dette kommer til at handle om min vej til kajaksporten.

Jeg har altid dyrket sport med vand, - jeg drikker det dog helst ikke. Det startede i Roskilde Svømmeklub, hvor jeg som dreng blev pisket bane op og bane ned. Det bliver kedeligt i længden for en lille dreng med sund sjæl i et sundt legeme.

Jeg startede med at sejle, og her befandt jeg mig godt, så i hele min barn- og ungdom sejlede jeg alt hvad der kunne bære sejl og holde sig flydende; fra små optimistjoller til meget store havkrydsere.

På et tidspunkt var ”de gode” jollesejlere i sejlklubben så gode, at der blev konkurreret på olympisk niveau ved det ugentlige aftenkapsejlads, det er ikke sjovt, når man bare er en almindelig knægt, som ikke hørte til i det selskab.

Inspireret af topsejlernes supplerende løbetræning, begyndte jeg også at løbe. Med tiden blev jeg helt hæderlig til det og brugte megen tid (og kalorier) på landevejene, som ambitiøs motionsløber.

Jeg lærte nogle maraton- og ultramarathonløbere at kende i atletikklubben, og da jeg gennem dem erfarede, at Roskilde Triathlon Klub var ved at blive stiftet, så jeg ”lyset”. Fra 1986 til ca. 1996 brugte jeg al min energi på tri-træning. Når det gik bedst var jeg helt god, oftest var jeg ret gennemsnitlig.

Men en ung mand med overskudsenergi og skyklapper på kan komme ret galt af sted, så de sidste år af mit liv som triathlet, brugte jeg mest på at genoptræne fra diverse skavanker. I 1996 købte jeg ikke startlicens og meldte mig ud af klubben.

Herefter var jeg helt ved siden af mig selv, for jeg ville egentlig allerhelst løbe igen, jeg havde nemlig stadig ambitioner om at forbedre mig, men det tillod helbredet ikke.

Min far havde roet kajak i Sundby tilbage i 50’erne og havde for år tilbage genfundet sin gamle lidenskab. Han var et af det første medlemmer af Roskilde Fjords Kajakklub og han lærte mig i 1998 at ro kajak, for som han sagde ”det er en kunst”. Det troede jeg selvfølgelig ikke på den gang. Hvor svært ku’ det være, at sidde på ”sin flade” nede i

sådan en cigar.

Da jeg i slutningen af 1998 flyttede til Hillerød, var det naturligt at finde noget vand heroppe. Jeg havde roet Søtrim'en i '98 og huskede, at Kajakklubben virkede stor og velfungerende og søens størrelse passede meget godt til det vand jeg kendte, så et medlemskab af KES forekom nærmest indlysende.

Efterhånden er det blevet sådan, at langt størstedelen af mine kilometre ligger på Esrum Sø og jeg er så småt begyndt at træne lidt mere seriøst.

Siden efteråret har jeg trænet en del med Heine. I vinter har han jævnlige pisket mig i ergometeret, og vi har fortaget forskellige mere eller mindre snedigt udtænkte løft af gammelt jern.

Når vi træner på vandet, får den på alle kontakter, med intervaltræning af forskellig intensitet og varighed. Det minder påfaldende om sport, - en skærende kontrast til Ellas og mine mange hyggelige timer på vandet.

Jeg må blankt erkende, at jeg til stadighed synes at kajakroning er meget svært, og hvis det skal gå stærkt bliver det kun sværere. Jeg er dybt, dybt imponeret af de roere, som kan præstere at få en kajak til at sejle stærkt – det er bare flot !!.

Så det faktum, at jeg for tiden arbejder på at blive kajakroer, skyldes i virkeligheden et sammenfald af uheldige omstændigheder. Og således kan man altså konkludere, at intet er så galt at det ikke er godt for noget – For selvom jeg synes det er hårdt, så er det samtidig sjovt.

Stafetten går videre til Flemming Secher.

Kano & Kajak Butikken

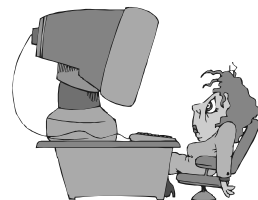
**Leverer alt til kano- og kajak sport.
Ring og bestil eller besøg
forretningen.**



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

Næste blad udkommer i august 2002.
Deadline for indlæg er 15. august 2002.



En venlig hilsen fra



Ullerød

Super Brugs

Frederiksværksgade 119, Hillerød, Tlf. 48260289

FRISK MED DET HELE - OGSÅ MED PRISEN!