

Nr. 1 — februar 2003

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



D. 9. februar.....Bjarne går på vandet.

Sponsor ved saunatilbygningen:
WSJ Consult Aps (XAL & Axapta) - www.wsj.dk

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, Instruktions- og indslusningsteam, bådudvalg (formand), ungdoms koordinator, fællesudvalg:
Kasper Østerbye, Grønholtvej 98, 3480 Fredensborg, 48 48 50 10, mail: formand@kkes.dk (kasper@it-c.dk)

Næstformand, informationschef, webansvarlig, handicapafvikling, instruktør, løbstilmelding:
Otto Jacobsen, Mosedraget 16, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 3106 / 4015 8806, mail: otto@mail.dk

Kasserer, bestyrelsesmedlem, medlemsadministration, eksterne relationer, overordnet ansvarlig for faste anlæg, bådpladser og numre, gymnastiksale og svømmehal, instruktør, fællesudvalg:

William S. Jacobsen, Slingerupgade 79, 3400 Hillerød, 4825 2452 / 4822 4922 /4054 4225,
mail: kasserer@kkes.dk (wsj@wsj.dk)

Børneafdeling, bestyrelsesmedlem, ansvarlig for motorbåd og trailere, børneinstruktør:
Jan Hedberg, Tjørnevej 3 D, 3480 Fredensborg, 4848 1889, mail: Jan_Hedberg@mail.tele.dk

Chefinstruktør, bestyrelsesmedlem, frivigning:

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

Bestyrelsesmedlem, køkkenindkøb, klubtøj og regalia, pressekontakt, instruktions- og indslusningsteam, nøgler:

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

Bestyrelsesmedlem, bådudvalg, breddeleder, turarrangementer, instruktions- og indslusningsteam:

Anne Lin Enggaard, Dyrehavevej 14, 3400 Hillerød, 48 24 56 36, mail: ale@frea.dk

Bestyrelsessuppleant, bladredaktør, instruktions- og indslusningsteam, præmier, referent:
Malene Hjorth, Helsingborggade 13, 3.th., 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, troels_g_hansen@hotmail.com

Kontaktperson børn, børneinstruktør:

Jimmy Jensen, Solsortvej 6, 3400 Hillerød, 48 26 03 80 / 20 25 53 80, mail: jim-bas@mail.tele.dk

Ungdoms holdleder:

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

O-løbs holdleder:

Dot Preil, Tinevej 5, 3060 Espergærde, 49 13 55 17, mail: dot@tinevej.dk

Handicap tidtager:

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 4824 5023

Bladredaktion:

Malene Hjorth, Helsingborggade 13, 3.th., 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**

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	4
Rostatistik 2002	6
Tilbygningen og saunaen	8
Motionsrummet	10
Hængelåse	11
Jubilæumsmøde	11
Standerhejs	12
Go-cart	13
Stafetten—udgår	14
Aktivitetsplan	15

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

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

Formanden har ordet.

Det er vinter, og vi har i en periode haft låg på vandet – som der stod på hjemmesiden – ænderne gik på vores rovand. Jeg formoder det er bedre end det de gør ved broen om sommeren, som vi så kan se frem til.

Vinteraktivitet

Klubben ligger ikke øde hen her i vinter. Specielt er der to ting der er godt gang i. For det første er vores motionsrum blevet færdigt indrettet og er taget i brug af både ungdom og seniorer. Der har været en del mennesker der har været involveret i dette, og det har til tider knebet med koordinationen mellem disse. Men tak til dem der har bidraget. Der er lavet et træningsprogram som både er opsat i motionsrummet og som kan findes på klubbens hjemmeside.

Den anden ting der foregår på højt blus er børne og ungdom's træning i svømmehal hver anden fredag. Der er fyldt godt op, og vi har oplevet at der ikke var polokajakker nok, det er vist første gang vi har haft det problem.

Endelig er der jo også dem der ror nu om vinteren. Der er stadig havneræs, og søen har jo også været isfri det meste af tiden.

Go-cart

Vinter sæsonen er tid for de månedlige fredagsarrangementer, men det lader til at vi i år har haft flere ideer til sådanne end der er passende fredage. I januar var der go-cart løb, hvor vi var 12 personer der mødtes på banen ved Ny Hammersholt og dyrkede et par timers motorsport. Det er ganske fornøjeligt, og man bliver ret sort i hovedet. Når man kommer ud på langsiden ærgres man sig over at der er lagt en maksimum hastighed ind på 60 km/t,

hvilket jo er en rasende fart at køre rundt med inde i en fabriksdal.

Natur og miljø

Når du læser dette har vi haft foredrag om natur og miljø ved Esrum sø, og der er arrangeret foredrag ved OL deltager Torsten Tranum for børn og ungdom den 25 februar.

Turplanlægning

Den 28 februar er der arrangeret ordinær fredags middag, med turplanlægning på programmet. Vi regner med at der er kajakferie i uge 28. Sidste år gik turen til Sverige, et sted vi ikke havde været før. Hvis du har lyst til at have indflydelse på hvor turen skal gå hen, eller har ideer til

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

andre ture, så er det den 28., der er dagen at møde op.

Sauna

Sauna tilbygningen er næsten færdig, der er gulv i saunaen, der er sat vægge op i herreomklædningsrummet. Der dukker hele tiden små forhindringer op, og små forhindringer bliver overvundet. Jeppe og William fortsætter med at lægge et stort stykke arbejde på det punkt.

Børn og unge

Børne og ungdoms arbejdet ser ud til at være på skinner for den kommende sæson. Det er lykkedes at finde trænere til polo, kano og kajak. En stor tak fra klubbens side til dem der har indvilliget i at tage sig af dette, og til den ihærdige skare der støtter op om dette arbejde.

Vi har svømmehallen hver anden fredag, men også lørdag den 22. marts fra 16-19. Der er her mulighed for at træne entringsøvelser eller svømning.

Broudlægning

Lørdag den 5 april lægger vi broen i søen kl. 10. Det er samtidig en god lejlighed til at få taget den første kajak tur, hvis du ikke allerede har gjort det.

'Jubilæumsmøde'

Sidst og ikke mindst har klubben jo 25 års jubilæum i år! Det skal vi jo fejre på passende vis, og vil gerne indbyde til et møde om det efter isætningen af broen den 5 april, kl. 11-13.

Kasper

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

For Børn.....

Ungerne har travlt i svømmehallen.....



Rostatistik 2002

1	Otto Jacobsen	2063	42	Jørn Ibsen	181
2	Malene Hjorth	1783	43	Jens Schaumann	177
3	Christian Madsen	1668	44	Anne Lin Enggaard	176
4	Bjarne Vinsløv	1536	45	Lisbet Kaare	169
5	Gitte Dalsborg Madsen	1501	46	Inge-Margrethe Davidsen	163
6	Heino Wohlert	1500	47	Frederik Roed	160
7	Finn Bjeld	1176	48	Marc Skovsbøg	159
8	Heine F. Weihe	1168	49	Kurt Strandby Jensen	155
9	Kasper Østerbye	1080	50	Hanne Frederiksen	155
10	Jette Bælum	1063	51	Nikolaj From Petersen	154
11	Martin Jensen	1043	52	Rasmus D. Madsen	150
12	Poul Nymark Jørgensen	1007	53	Flemming Secher	146
13	Malene Kamstrup	881	54	Thomas Rasmussen	145
14	Ole Tronier	817	55	Bodil Stenvang	143
15	Claus Hilborg	800	56	Michael Krebs Lange	140
16	Mads Troels Thorsdal	590	57	Per Nielsen	135
17	Poul Richard Davidsen	567	58	Jan Petersen	124
18	Henrik Strøberg	566	59	Lars Toftgaard	123
19	Ella Grimm	539	60	Bjørn Nielsen	122
20	Martin Prip Kruse	530	61	Linda Pileborg	118
21	Lars Bromose	517	62	Ulla Berg	111
22	Bastian Meijer Carlsen	496	63	Ole Madsen	110
23	Mette Høg	480	64	Keld R. Jørgensen	108
24	William Jacobsen	475	65	Gert Uttenthal Jensen	105
25	Troels Gotsæd Hansen	444	66	Jesper S. Christiansen	104
26	Bettina Pedersen	440	67	Jan Hedberg	102
27	Maj-Britt Birch Mathisen	436	68	Charlotte Stensberg	102
28	Søren L. Pedersen	424	69	Klavs Petersen	101
29	Peter Huntley	424	70	Anders Kjær Hüntley	100
30	Jørgen Fjelsing	399	71	Signe Skals Styrmer	95
31	Uwe Lundberg	375	72	Susanne Findsen	92
32	Kim Adalbert Meldgaard	364	73	Louise Kirkegaard	92
33	Kim Lunding	335	74	Gitte Bertelsen	90
34	Bent Banke	302	75	Casper Jepsen	89
35	Mikkel Baarts Thorsdal	287	76	Jens Jørgen Rasmussen	87
36	Henning Solfeldt	282	77	Else Fjelsing	87
37	Peter Vestergaard	225	78	Jacob Gulstad	86
38	Christina Thorholm	211	79	Henrik Schmidt	86
39	Vibeke Mathisen	209	80	Katja Richardt Lundh	85
40	Søren Christiansen	198	81	Jimmy Jensen	84
41	Knud Kjeldgaard	187	82	Henrik Thorsdal	84
			83	Jonas Skovsbøg	82
			84	Katrine Rønn-Nielsen	81
			85	Amalie B. Arnesen	79
			86	Carsten Skovsbøg	79

87	Simon Hastrup	78	132	Steen Donner	21
88	Jesper Trap	77	133	Helle Urban Sloth	19
89	Bjørn Bakhøj	77	134	Christian Basse Breum	19
90	Michael Holm	75	135	Morten Sloth	18
91	Emma Hansen	75	136	Bill Harrar	18
92	Pia Thorsdal	75	137	Niels Holme	17
93	Bonnie E. Sørensen	75	138	Jan Lassen	16
94	Annette Klem	72	139	annemette christiansen	16
95	Magnus Boye	72	140	Børge Kjærulff	14
96	Merete Eliassen	69	141	Anders Holm	14
97	Jesper Andersen	67	142	Christian Thøgersen	14
98	Malte Mattias Markager	66	143	Jeppe Puck	12
99	Bo Valling	64	144	Rolf Larsen	12
100	Joen F. Thamdrup	62	145	Dorrit Bøjrup	12
101	Helle Steffensen	62	146	Lis Hansen	12
102	Henriette Pryn	62	147	Gert Larsen	12
103	Michael Povelsen	59	148	Pia B. Christensen	10
104	Camilla Herluf Jørgensen	65	149	Carsten Hoeg	10
105	Michael E. Zelinski	57	150	Susanne Bruun	10
106	Niels P. Christensen	56	151	Liv Møller	10
107	Charlotte Sjøgren	53	152	Svend Kjærgaard	10
108	Vivi Schjønning	52	153	Julian Valling	10
109	Mathias Lund	51	154	Signe Toke	9
110	Knud W. Møller	51	155	Niels Lolle	8
111	Bent Nygaard	50	156	Helge Fosgaard	8
112	Birgitte Degnegaard	48	157	Silas L. Frandsen	8
113	Bente Hesselberg	48	158	Lasse Willer	8
114	Pia Ølgaard Nielsen	46	159	Birgit Nielsen	8
115	Matias Valling	43	160	Hajnika Valling	7
116	Karina A. Christiansen	41	161	Lars Viktrup	6
117	Anders Baarts	40	162	Thor Bisbjerg	6
118	Marianne Petersen	40	163	Ulrik Puck	6
119	Alex Toftgaard Nielsen	36	164	Karl Erik Hansen	6
120	Johannes Krog	36	165	Karsten Dahl	5
121	Jens Henriksen	36	166	Allan Kenney	4
122	Susanne Kistrup	35	167	Vivi Lassen	4
123	Marie Leer Jørgensen	34	168	Kamilla R. Jørgensen	4
124	Jean-Marc B. Pedersen	34	169	Julie Søeberg Solfeldt	4
125	Ulrik Bach Nielsen	31	170	Bente Hedberg	4
126	Toke Fosgaard	30	171	Henrik Carlsen	3
127	Ingelis Arnsbjerg	30	172	Stine Dalsborg Madsen	2
128	Birgitte Mortensen	28			
129	Lars Ryde Pedersen	27			
130	Jens Winkler	24			
131	Jens Tørsløv	24			

Tilbygningen – En status

Det er vist ved at være på tide at give en status på klubbens til dato største investering: Tilbygningen med sauna, depot og udvidelse af omklædningen samt skuret til polokajakkerne og redskaber. Alt i alt har vi bygget for omkring kr. 200.000,-. Polohuset er stort set betalt af kommunen med tilskud på i alt kr. 25.000,- og til det øvrige har en sponsor (det er også mig) givet ca. kr. 54.000,-. Desuden har Hille-rød Sejlklub bidraget med kr. 10.000,-. Så for klubben bliver det en investering på omkring kr. 110.000,-. Dertil kommer en h..... masse timer, som specielt Jeppe og jeg har lagt i det, men også mange andre af klubbens medlemmer har været flinke til at hjælpe, når vi har spurgt om ikke de kunne påtage sig en delopgave eller komme og give en hånd. Specielt vil jeg nævne Henrik Strøberg som har påtaget sig hele el-opgaven og Jimmy og Uwe som påtog sig opgaven med tapetsering og maling indendørs, men også inden da har ydet en god malerindsats udendørs, samt Hans-Oluf som har lagt gulvet. Jeg er ikke sikker på, jeg på stående fod kan huske alle, så med fare for at glemme nogle vil jeg nævne: Otto, Poul, Kano Martin, Kasper, Malene, Malene, Anne Lin, Pia og så poloholdet der malede poloskuret. Jeg vil også her nævne Jeppe's brødre, Anders og Hans-Oluf som specielt i starten, da vi havde brug for nogle "store" maskiner, velvilligt lånte os de maskinsave og sømpistoler vi havde brug for, for at kunne bygge rimeligt effektivt.

Når jeg selv skal sige det, synes jeg faktisk vi er sluppet ganske godt fra det! Når vi lige får malet det sidste udendørs i løbet af foråret kan man næsten ikke se at det er en tilbygning. Og også indvendigt



er vi gået meget op i at benytte de samme materialer og profiler, så om få år vil der ikke være mange der tænker på det er en tilbygning.

Nå, men hvor langt er vi så? Ja, bortset fra lidt lamper og anden el så er status lige i dag (4. feb.) at, i går blev gangen helt færdig, depotrummet mangler et fodpanel, omklædningen mangler et fodpanel og nogle bænke, de skal lige lakeres og sættes op.

Så er der grunden til al den ståhej, saunaen: Den mangler noget man kan sidde på, det er det sidste store projekt der er tilbage. Jeg havde varme på ovnen i fredags (jeg ville egentlig have lavet en snigpremiere i forbindelse med fredagsmiddagen), men den laver lidt knuder, når den bliver varm, så det skal der lige ses på! Endelig mangler vi at få lagt fliser i poloskuret og sat hylder op til polokajakkerne m.v.. Og til sidst skal vi have fjernet alt vores værktøj og gjort rigtigt hovedrent.

Så når dette læses er vi nok næsten ved at være i mål!

Det har været et langt sejt træk, men det har også været sjovt, lærerigt og en tilfredsstillende oplevelse at se det vokse og efterhånden blive færdigt. Undervejs har der været mange ting, der skulle tages stilling til, hvordan gør vi det? Hvordan skal det se ud? Hvor finder vi de materialer?

Hold øje med mail, web og opslagstavle for lige pludselig er der premiere og indvielse!

Så må jeg jo se hvad jeg kan finde på at bruge min fritid til resten af året måske skulle jeg tage ud og ro! ☺☺

William

Saunaprojektet – Endnu en status

Ja, her går det stærkt! Så her en uge efter jeg skrev sidste status kan vi nu sige at en stor del af el-arbejdet er færdiggjort! Bænkene i omklædningen har været sat fast og er nu ved at blive lakeret. Ovn virker (jeg har været i sauna, hi, hi!) og der skulle gerne komme træ til bænkene i sauna'en her sidst på ugen, så om ca. 14 dage er der premiere!!!! Hold øje med web'en og e-mails!

Så nu er vi snart færdige!!!!

William



Træningsrummet klar til brug

Træningsrummet blev klar til brug i starten af det nye år, og der har straks fra start været en ganske pæn aktivitet i rummet, uden der dog er kommet kamp om træningstiderne endnu.

Allerede den første uge instruerede jeg ungdomsroerne i anvendelsen af rummet, og de har siden trænet fast tirsdage og torsdage begge dage kl 19:00 - 20:30. Instruktionen foregik med udgangspunkt i et styrketræningskoncept, som jeg udarbejdede i 1996, og som jeg siden har udviklet og forbedret på baggrund af erfaringerne med anvendelsen i kajakkklubben Krogen, hvor ca. 50 kajakroere lige fra begyndere til seriøse konkurrenceroere har brugt det.

Konceptet består af 3 dele.

Der er et kort notat på 4 sider, som beskriver, hvad man kan opnå via styrketræning, hvordan man planlægger det, hvordan man finder ud af hvilke vægte man skal bruge, og hvordan man kommer i gang med træningen uden at overbelaste sig selv.

Der er et program, med opvarmning, skema med styrketræningsprogram med 15 øvelser og udspænding, det fylder en side.

Og endelig er der 16 sider, hvor øvelserne er beskrevet med tekst og billeder. Jeg har gjort meget ud af at beskrive, hvordan øvelserne skal udføres, så man undgår forkerte bevægelser og overbelastninger. Øvelserne er desuden nøje sammensat så det ikke bare er hovedmusklerne, som trænes, men

også støttemuskulaturen

Det hele kan findes på hjemmesiden under diverse dokumenter. Der ligger desuden 10 - 15 sæt udskrevet på papir nede i styrketræningsrummet, flere kan kopieres efter behov.

Det hele skulle være til at gå til, så man kan klare sig på egen hånd, men alle er velkommen til at spørge, hvis der er noget de er i tvivl om.

Man kan godt forstille sig, at rummet vil få mange brugere, så der bør være nogen retningslinier for anvendelsen, som sikre, at der er plads til alle, og at rummet bliver ved med at være tiltrækkende at være i.

Jeg synes udover almindelig respekt for tingene, at der skal gælde, følgende :

- Der må ikke anvendes udesko i rummet, ellers bliver der for hurtigt snavset, dvs. enten indesko eller strømpe-sokker.

- Brugere skal efter træningen tager skiver på 10 kg og derover af stængerne og sætter dem tilbage på stativet. Dette af hensyn til den næste bruger, som kan være ungdomsroer eller motionist.

- Der bør, hvis det viser sig nødvendigt, laves et reserveringssystem, så grupper der træner sammen, kan være sikre på at have rummet på bestemte tider, som f.eks. ungdomsroerne.

Mange hilsner og god træningslyst

Christian



**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 •

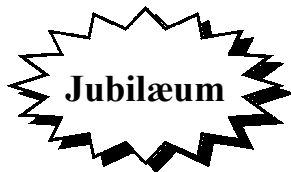
Kæder til hængelåsene i omklædningerne

Da vi har en stærk mistanke om, at en stor del af de hængelåse, der hænger på de gamle kæder er ”ejerløse”, er der hængt nye kæder op.

Alle skal hurtigst muligt og inden d. 30. september flytte deres hængelås over på de nye kæder. Derefter vi de gamle kæder blive ”renset” og gjort klar til næste gang vi laver en ombytning.

Altså: Hvis du har en hængelås på de gamle kæder så flyt den ASAP!

William



Jubilæumsforberedelser

Et udvalg bestående af Kasper, Anne Lin og Malene H. er gået i tænkeboks mht, hvad der skal ske i jubilæumsåret, men mange hoveder tænker nok bedre end 3, så mød op d. 5/4 kl. 11-13 med alle jeres ideer.

Allerede nu forestiller vi os, at der skal laves et festskrift med gode, sjove og spændende historier fra klubbens 25 år. Gamle formænd, nye i klubben, børn i klubben, konkurrenceroere i klubben, instruktører i klubben, motionsroere i klubben....hvem som helst, der har en god historie, et billede, en tegning..... frem med sagerne, så redigerer vi et skrift.

Derudover har vi ideer til et jubilæums-Kanojaktrim med reception, nogle ideer til ansproing til deltagelse i handicappen i jubilæumsåret og flere andre, men vi vil som sagt gerne høre dine. Mød op.

Malene H. ☺





***Standerhejsning
lørdag d. 12 april.
Start festen med
en kombineret
ro-og saunatur!***

Go-cart ræs

Redaktionen iler med at offentliggøre resultatet af årets go-cart grand-prix.

Igen i år blev det afholdt i go-cart-hallen i Hammersholt, og igen i år var pladserne udsolgt.

Konkurrencen var hård men ubarmhjerlig – som William siger: det føles som om hjernen forsvinder, når man tager hjelmen på og sætter sig i en go-cart.

De tre første pladser blev besat af følgende:

- Casper med 28 omgange på 15 min. 20 sek.
- Michael Krebs 9 sek. efter.
- Otto 16 sek. efter.

Der var på forhånd store forventninger til den tidligere mester Sjarlådde, men hun måtte tage til takke med en fjerdeplads hele 0,7 sek. efter nummer 3, og måtte således skuffe sine fans.

Hun forsøger godt nok stadig at hævde, at det er ligeså ærefuldt at have kørt den næsthurtigste omgangstid, som at komme på podiet, men det bliver vist svært at nå til enighed om den holdning.

Imidlertid bliver der vel en chance for revanche til næste år.....

Otto



STAFETTEN

Navn: Joen Thamdrup

Alder:

År i klubben:

UDGÅR PÅ GRUND AF
MANGLENDE INDLÆG—JOEN, DU
FÅR EN CHANCE MERE!

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

tf : mobil 40601701 - (45) 39401076

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

Aktivitetsplan

Hver uge vinteren igennem		
Mandage	kl. 19.00	Gymnastik på Kulsvierskolen
Søndage	kl. 9.00	Kanotræning for ungdomsroere
Søndage	kl. 10.00	Fællesroning/træning
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

Februar

Fre. 21.	Svømmehal—ungdom 19:30-21:00
Tir. 25.	Torsten Tranum—ungdom 18:30
Fre. 28.	Fredagsmiddag - turplanlægning 19:00

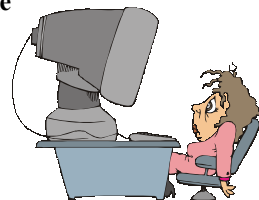
marts

Søn. 2.	O-løb i Lille Hareskov
Fre. 7.	Svømmehal—ungdom 19:30-21:00
Søn. 16.	Havneræs
Fre. 21.	Svømmehal—ungdom 19:30-21:00
Lør. 22.	Svømmehal—alle 16:00-19:00

April

Søn. 4.	Svømmehal—ungdom 19:30-21:00
Lør. 5.	Broisætning + jubilæumsmøde
Fre. 11.	Polotræning 19:30-21:00
Lør. 12.	Standerhejs
Tir. 29.	Børneroning 17:30—for 'gamle' roere

Næste blad udkommer medio april 2003.
Deadline for indlæg er 1. april 2003.
(-og det er ikke
aprilsnar)



Ullerød Super Brugs

Frederiksværmsgade 119
3400 Hillerød · Tlf. 48 26 02 89

Åbningstider:
Mandag - fredag kl. 9.00 -19.00
Lørdag kl. 8.00 -16.00