

Nr. 2 — april 2003

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Tirsdagsarrangement med Torsten Tranum—en stor succes!
Se artikel inde i bladet.*

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, Lille Kongensgade 4, 1074 København K, 4848 3106 / 4015 8806, mail: otto@mail.dk

Kasserer, bestyrelsesmedlem, medlemsadministration, eksterne relationer, overordnet ansvarlig for faste anlæg, badepladser 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, frigivning:

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

Redaktion:

Malene Hjorth

Helsingborggade 13, 3.th., 2100 København Ø,

3538 1219

mahj@finanssystem.dk

m_hjorth@post.tele.dk

Indlæg modtages helst i elektronisk form, men også håndskrevne indlæg er velkomne - ligesom billeder fra et hvert arrangement i klubregi.

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

Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet	4
St. Bededagsferie, Havkajakture	5
Tirsdagsmiddag med Torsten Tranum	6
Nye kanoer	6
Arbejdsdag og diverse	7
Børneroning, Aktivitetsplan 2003	8
Aktivitetsplan	9
Begynderinstruktion	10
Kom i gang igen	11
Handicappen 2003	12
Rostatistik 1. kvartal	12
Sommertur	13
Ingen stafet	14

Formanden har ordet.

Dette er så første gang jeg som formand har fornøjelsen af at byde alle velkommen til en ny sæson i kajak. Det har været lidt iset i vinter, så selv den garvede vintergarde har ikke kunne komme på vandet. Men når du læser dette er broen kommet i vandet, saunaen er klar til du kommer i land, og vi har arrangeret at det bliver solskin og let vind hele sæsonen i anledning af vores 25 års jubilæum.

Vintersæsonen — status.

Vinter sæsonen har budt på gymnastik, hvor der kun har været meget lille tilslutning, så vi må se hvordan vi kan gøre det bedre næste år. Der er nogle, der har løbet orienteringsløb i løbet af vinteren, og Bjarne Vinsløv vandt sin klasse – til lykke. Vi har i år, traditionen tro, afholdt fredagsmiddage sidste fredag i hver måned. Vi har bla. hørt om Bjarne's Grønlandstur, vi har været ude at køre gokart, vi har hørt et meget entusiastisk foredrag om Esrums Møllegård og om livet i Esrums Sø. Desuden har der været et foredrag af Torsten Trandum for ungdomsroerne, og sidst var vi en lille flok, der så en video om træning da Thor Nielsen var ung. Nogle af disse arrangementer blev måske ikke lige afholdt på en fredag, men det ødelagde ikke den gode stemning. Der har også været gang i polo hver anden fredag i svømmehallen.

Saunaen.

Nu er saunaen færdig, der er sat en timer på, så den kan være varm og god til når man er færdig med at ro. I forbindelse med standerhejsning vil vi invitere kommunen og andre så vi kan vise os lidt frem. Det meste af byggeriet er gjort for klubbens egne midler og for sponsor pen-

ge, og overdrages nu til kommunen der ejer huset og grunden. Tak til dem der har arbejdet meget på at gøre dette byggeri færdigt. I dag kan man dårligt se at klubhuset ikke altid har set sådan ud.

25 år i år.

Det er som sagt vores 25 års jubilæum i år, og vi holder (holdt) møde desangående efter broilægning den 5 april. Det er planen at vi holder en jubilæumsreception i forbindelse med Kanojak trim til sommer.

Nye initiativer.

I bestyrelsen arbejder vi med flere initiativer som har lidt længere sigt. For det første har vi indkaldt de øvrige Nordsjællandske klubber til et møde for at se om vi kan arbejde sammen om nogle af de problemstillinger vi står over for. Alt lige fra instruktion, Tour de Gudenå, og bådreparation vil være på programmet. Dette møde finder sted den 23. april, og hvis du gerne vil være med, så kontakt mig, vi kan deltage tre fra KKES.

Desuden er vi så småt begyndt at overveje om vi skal oprette forskellige mere selvstyrende afdelinger inden for klubben. Vi er cirka 300 medlemmer, og det er en lidt stor masse at føle fælles ansvar over for. Det er ikke noget der haster, og jeg vil nok gå rundt og luften ideen over for dem jeg møder for at høre jeres holdninger.

Træneraflønning.

I år er det så første gang vi i klubben skal prøve at give økonomisk godtgørelse til trænerne i ungdomsafdelingen. Det er noget, jeg er spændt på at se, hvordan kommer til at fungere. Vi har dog stadig brug for frivillige, der har lyst til at klippe græskanterne ved fliserne, instruere begynderne, eller til at arrangere en kaffe-tårstur til Kongens Bøge. Hvis der er et

eller andet, du kunne tænke dig at gøre for dig selv og andre i klubben, så sig endelig til.

Rigtigt vel mødt, og de bedste ønsker om at alle får det bedste ud af den kommende sæson.

Kasper

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

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

Skovshoved Havn 10A,
2920 Charlottenlund
Tlf.: 3990 8989
www.kajak.dk

St. Bededagsferie, Havkajaktur

I Bededagsferien går turen til Tåsinge, hvorfra der ros ud i havkajak med oppakning. Ole Tronier er ansvarlig for dette arrangement. Hold øje med opslag på tavlen i klubben, hvis du er interesseret i at deltage—eller ring til Ole på 48 26 90 17. Ole regner med at der bliver afgang torsdag aften d. 15/5 og hjemkomst søndag d. 18/5.

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

KKES ungdomsholds 'tirsdagsmiddag' med Torsten Tranum Jensen.

Tirsdag d. 25 februar havde KKES inviteret Torsten Tranum Jensen som gæst til en såkaldt 'tirsdagsmiddag'. En snes ungdomsroere samt trænere og ledere fra ungdoms- og børneholdene var mødt op for at høre Torsten fortælle om sig selv, hans træningsmetoder, ambitioner og ikke mindst glæden ved kajaksporten. Det var en meget opmærksom og koncentreret forsamling, der efter middagen hørte Torsten fastslå at det vigtigste for ham er, at uanset topresultater eller mindre gode placeringer så skal den tid han har brugt på træningen stå som en positiv tid i hans liv. Selv om det ind imellem kan være surt, så er det glæden ved sporten der driver ham. Han pointerede vigtigheden af at koncentrere sig om hvert enkelt træningspas, hvad enten det er på vandet eller i anden sammenhæng. Den tid der er afsat skal bruges optimalt. Hvis man ikke er tændt på det planlagte træningspas, så lav noget andet, men brug tiden koncentreret om opgaven.

Efter en række spørgsmål og uddybende svar, viste Torsten på roergometeret hvordan man ror når man virkelig kan. Han gennemgik rotagets forskellige elementer, sammenholdt med den enkelte roers

kropsbygning, fysiske styrke mm. Herefter fik en række ungdomsroere lejlighed til at få deres roteknik vurderet og kommenteret. Det affødte en masse spørgsmål fra roerne med tilhørende demonstrationer, så aftenens planlagte sluttidspunkt blev godt og vel overskredet.

Efterfølgende har ungdomsroerne udtrykt meget stor begejstring for arrangementet og ikke mindst Torstens åbne og ligefremme væsen, viden og engagement. Fra arrangørernes side en stor tak til Torsten for en kanon 'tirsdagsmiddag' i Kajakklubben Esrum Sø som optakt til den kommende sæson.

Jørn



Nye kanoer.

Holte Roklub har 'solgt' 2 stk's C2 (kajakanoer) til KKES. Prisen er som følger: De Holte-roere der deltager i Kanojak-Trim til august skal hver have en kop kaffe og en gang pølser.

En stor tak til Holte Roklub for den generøse 'handel'

Jørn

Arbejdsdag

Så er det atter tid til at få forårsklærgjort klubben.

Derfor skal vi have en arbejdsdag

søndag d. 27. april kl. 10 – 16

Vi skal have ryddet op, lavet diverse små-reparationer, malet hvidt (under taget og vinduerne) udendørs på tilbygningen, sort på soklen af tilbygningen, lagt nogle fliser og hvad der ellers dukker op.

Der vil som sædvanligt være frokost og lidt drikkevarer til dem der deltager.

Så hvad enten du kan deltage 2 timer eller hele dagen, så mød op og vær med til at gøre klubben klar til en ny sæson.

En arbejdsopgave – Renovering af grillen

Vores grill trænger efter 4-5 års brug til en renovering. Måske skal det laves lidt anderledes, den skal i hvert fald være lidt højere, så der bliver større afstand mellem brændet og risten og måske skal der også gøres et eller andet, så den ikke så let bliver frost sprængt.

Med andre ord, der er en lille arbejdsopgave for en eller flere der har lidt forstand på de sager.

Har du lyst til at bidrage til vores fælles klub ved at påtage dig denne opgave, så kontakt mig, så kan vi lige tale om de nærmere detaljer.

William

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 2003 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



Børneroning, Aktivitetsplan 2003

Marts

- Fredag den 21. marts kl. 19:15 – 20:30.
Kajaksvømning for ungdom i Hillerød Svømmehal

April

- Fredag den 04 apr. kl. 19:15 – 20:30.
Kajaksvømning for ungdom i Hillerød Svømmehal
- Tirsdag den 29. April kl. 17:30 – 19:30.
Sæson start for ”gamle” børneroeere

Maj

- Tirsdage 17:30 – 19:30 (fra 6. maj)
Børneroning
- Søndag den 11. Maj kl. 14:00 – 16:00.
Begynder start, børneroeere

Juni

- Tirsdage 17:30 – 19:30. Børneroning
- Lørdag den 14. Juni. Danske Bank Cup Hellerup/Nova

Juli

- Tirsdage 17:30 – 19:30. Børneroning
- Søndag den 13. Juli. Danske Bank Cup Sorø

August

- Tirsdage 17:30 – 19:30. Børneroning
- Søndag den 10 August kl. 14:00 – 16:00. Begynder start, børneroeere
- Søndag den 24. August. Esrum Sø Trim
- Lørdag den 30. August. Danske Bank Cup Nybro-Furå

September

- Tirsdage 17:30 – 19:30. Børneroning
- Fredag den 5. september til søndag den 7. September. Kajaktur til Sverige.
- Lørdag den 27 september. Mølleåens Blå Bånd / Natur

Oktober

- Tirsdag den 7. oktober. Afslutning på børneroning

Aktivitetsplan

Hver uge sommeren igennem		
Tirsdage	kl. 17:30	Børneroning (fra 6. maj)
Onsdage	kl. 19:00	Handicap (fra 7. maj)
Søndage	kl. 9:00	Kanotræning for ungdomsroere
Søndage	kl. 10:00	Fællesroning/træning/kom i gang igen
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

April

Søn. 27.	Arbejdsdag 10:00—16:00 Paradisløb, Silkeborg
----------	---

Maj

Lør. 3.	Rønne Å
Søn. 4.	Weser Marathon
Ons. 7.	Handicap/lodtrækning 18:00
Lør./søn. 10./11.	Maribo Testregatta og Åbne Sjællandske Marathon
Fre. 16.	Polostævne i Kildeskovshallen
Tor. 29.	Vikingeløb, Odense
Lør. 31.	Maribo Regatta

Juni

Søn. 1.	Maribo Marathon
Søn 15.	Københavnske Kredsmesterskaber

Begynderinstruktion

Igen i år har vi planlagt instruktion for nye medlemmer. Vi har sendt breve ud til ca. 30 mennesker, der har lyst til at lære at ro kajak.

Sidste år havde vi et hold, der løb over to weekender. Dem, der deltog på dette hold havde på forhånd fået at vide, at de skulle være i god form. De skulle nemlig kunne holde til at ro flere dage i træk, også med lidt ømme muskler. På dette hold roede alle godt sammen, alle blev frigivet og lærte at ro med en fornuftig teknik. I år vil vi derfor gentage succesen med et weekend-hold.

I år vil vi også bruge ideen ved at lave et hold for folk, der helst vil ro kajak for at se på naturen, og når det er godt vejr. På dette hold vil vi nok ikke ro så langt hver gang og måske ikke gøre så meget ud af teknikken.

Ved at dele holdene på denne måde håber vi, at deltagerne vil kunne ro mere ens og derfor få mere glæde af hinanden – også efter kurset er slut.

Der ud over vil vi have et hold uden noget særligt tema.

De to første hold begynder den første uge i maj og løber over hhv. mandage og torsdage. Weekend-holdet løber over 20. – 22. og 27. – 29. juni.

For at kunne gennemføre denne plan, må vi have nogle instruktører. Vi håber på at kunne have en ansvarlig instruktør for hvert hold og en til to hjælpere. Den ansvarlige bør komme hver gang, og sikre

sig, at der også kommer hjælpere nok.

Hvis du har lyst til at lære nogle nye medlemmer at ro kajak er du meget velkommen. Hvis du kan komme hver gang, var det måske noget for dig at tage ansvar for et hold. Hvis du kun kan komme nogle få gange, er der god brug for hjælpere. Der hænger en seddel på opslagstavlen med datoer for hver instruktion. Hvis du har lyst til at være med, kan du skrive dig på sedlen. Hvis du vil vide mere om opgaven, kan du ringe til en af os.

Kajakklubben plejer hvert år at sende nogle stykker på kursus for instruktører. Hvis du har lyst til det, må du sige til.

Instruktion og Indslusning:

Malene Hjorth

Anne Linn Enggaard

Kasper Østerbye

Malene Kamstrup

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

Kom i gang igen

Hvis du trænger til et puf for at få hul på kajaksæsonen, er du begynder fra sidste år, eller fra året før, eller kunne du blot tænke dig at få forbedret din kajak kunnen, så er dette noget for dig.

Sidste år, de første 6 søndage i sæsonen, kørte vi et arrangement hvor ideen var at lokke forrige års begyndere og andre interesserede ud af starthullerne. Hver søndag var der en træner der tog fat på et eller andet emne inden for kajaksport, ro-stil, hængertræning, strandstart, makkerhjælp, løbsstart, mere ro-stil, osv.

I år vil vi forsøge os med en anden model, idet vi vil skaffe træner til hver anden søndag ind til sommerferien (måske fortsætter vi også efter sommerferien, men det må vi se når den tid kommer). Som sidst vil der være forskellige trænere, som kommer og tager en tårn eller to.

Det med træner lyder måske voldsomt for nogle, men det drejer sig grundlæggende om at komme til at ro bedre i kajak. Du har måske ikke det store behov for f.eks. strandstart, men det er altså i sig selv en god øvelse i at holde balancen, og der er jo ikke noget så fornøjeligt som at se andre blive våde.

Vi starter søndag den 4/5, og de øvrige dage bliver så 18/5, 1/6, 15/6 og den 29/6. Vi mødes omklædt og med kajakken fundet frem kl. 10. Vi er i land igen omkring kl. 12.

Det er også mit håb at vi med dette arrangement vil få blæst nyt og større liv i søndagsroningen. Og at vi også mødes de søndage hvor der ikke er en træner til ste-

de til en fælles roning, og øvning af det vi har lært indtil nu.

Vi ses søndag den 4/5 kl. 10, alle er velkomne.

Kasper



**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 •

Handicappen 2003

Den årlige handicapturnering har i mange år været én af de væsentlige fællesaktiviteter i klubben.

Som mange ved, er der tale om en ugentlig konkurrence hvor alle der har lyst kan deltage.

Der roes 6 km på en bane der lægges ud for klubben. Deltagerne startes forskudt i forhold til hvor hurtigt de ror, således at alle teoretisk skulle komme i mål samtidig. Første roer i mål vinder og får maksimum point. De efterfølgende får point i forhold til hvor langt de er efter vinderen. Pointene tælles op henover sæsonen, og når sidste løb er roet, er årets vinder den der har fået flest point.

Der er altså tale om en konkurrence, hvor alle kan vinde, blot de forbedrer deres rotid hen over sæsonen.

I år er der lavet mindre justeringer i reglerne, uden at det dog ændrer nævneværdigt ved det grundlæggende.

Ændringerne skyldes et ønske om at fastholde måltidspunktet i stedet for starttidspunktet for den der starter først, samt et ønske om mere fleksibilitet ved skift mellem K1 og K2.

Når de nye regler ligger klar, kan de ses på opslag i klubben samt på Internettet.

I år starter handicappen onsdag d. 7. maj.

De der ønsker at ro i klubbåde, skal møde op til lodtrækning om bådene.

Lodtrækningen foregår kl. 18.00.

Der er derefter fællesstart kl. 19.00.

Ligesom de foregående år, er der kaffe/te-drikning, kagespisning og hygge i klubhuset efter hvert løb, og ligesom de foregående år skiftes vi til at medbringe kage,

boller eller lignende.

Hver tredje uge bliver grillen tændt, og der er mulighed for at grille de medbragte pølser efter løbet. Tilbehør i form af pasta, salat eller lignende er vi fælles om. Første grillaften er den 21. maj.

Vi ses til handicappen
Otto

Roede kilometer i 2003 pr. 2. april

1	132	Christian Madsen
2	110	Otto
3	94	Ole Tronier
4	84	Bjarne W
5	72	Mette Høeg
6	72	Malene H
7	60	Jette B
8	55	Finn Bjeld
9	54	Heine
10	50	Heino
11	45	Poul Nymark
12	43	Gitte Dalsborg
13	33	Kim Meldgård
14	23	Henrik Thorsdal
15	22	Bent Banke
16	22	Kasper Ø
17	22	Lars Bromose
18	20	Ella
19	20	Pernille
20	16	Per Nielsen



HUSK

'jubilæums'sommertur
i uge 28— det ligger fast.

Destinationen ligger dog
endnu ikke fast, men check
evt. denne adresse:

www.haveltourist.de — og
giv jeres mening til kende.

STAFETTEN

UDGÅR ATTER PÅ GRUND AF
MANGLENDE INDLÆG —
STAFETTEN ER NU GIVET VIDERE
TIL METTE HØG. (Hvis vi er heldige
får vi så 2 indlæg i næste nummer)

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

Kajakklubben Esrum Sø runder de 25 år

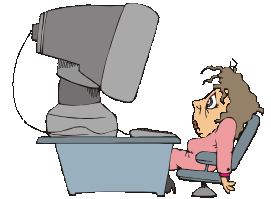


Skal du markere det? Hvad bliver dit bidrag i år? Skal du skrive om dine oplevelser med klubben? Ro 2500 km? Eller bare 25? Rose saunaen? Nyde saunaen? Male huset? Vinde en medalje? Reparere en styreline? Med på sommertur? Gi' en kajak? Træne rødderne?

Der er så mange muligheder.....

Mød op i din klub.

**Næste blad udkommer medio juni 2003.
Deadline for indlæg er 1. juni 2003.**



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*