

Nr. 3 — juni 2003

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Sponsor og Ingo Hvid erklærer ved standerhejsningen tilbygningen med saunaen for åben—så nu er det helt officielt.

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
Grej til salg	6
Mangler du en romakker	7
Aktivitetsplan	8
Kilometerstatistik	10
Kæder til hængelåse	10
Kanojak trim	11
Stafetten	14
Thurø—tur	15

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.

Og ordet er ganske enkelt denne gang. Det er dejligt at ro kajak i sådan noget dejligt vejr, på sådan en dejlig sø. Sæsonen er ny endnu, vandet er ikke længere hundekoldt, og der er som regel læ på den ene side af søen. Velkommen på vandet.

Og så er der lidt diverse bonus ord...

Sommertur til Sverige

Sommerturen kommer i år til at gå til Rotahult campingplads på sydspidsen af en Sirkön i søen Åsnen 12 km nord for Urshult i Småland.

Der er fælles afgang fra klubben lørdag formiddag den 5 juli, og hjemkomst den følgende lørdag.

- Både bliver pakket på traileren, og der vil blive arrangeret fælles transport.
- Hver deltager sørger selv for mad til turen.
- Camping pladsen her ikke el, men der er (gratis) brusebad og bålpladser.
- Der er efter sigende godt aborre og gedde fiskeri i søen.
- Prisen er 40 skr / person / nat (ca. 250 kr/mand /uge)

Tilmelding på seddel i klubben, eller hos Kasper og Malene (tlf. 4848 5010)

Nye medlemmer og begynder instruktion

Igen i år afholdes der nybegynderinstruktion og igen i år kniber det med at få plads til alle der ønsker at komme til at ro kajak. Det er dejligt med interessen,

det er trist at måtte sige nej til folk. Heldigvis kan vi sige ja til de fleste. Der er i år tre almindelige begynderhold før sommer, et hold der instrueres om mandagen, et hold der instrueres om torsdagen, og et hold der ikke er startet endnu, men som vil blive instrueret de to sidste weekender i juni. Det er pragtfuldt at deltage som instruktør og se begejstringen over at komme på vandet i kajak. At få lov til at dele det at se skoven, Nødebo, ænderne og svanerne fra vandsiden. Vi er som regel 1-2 instruktører og 1-2 hjælpere per gang. Instruktionen foregår over seks gange, og begynderne skal lære makkerhjælp, bjærgning og tømning af båd, entring fra bro og fra lavt vand. Desuden skal der jo svømmes 600 m i søen, og der skal deltages mindst en gang i handicappen. Og så skal der roes 50 km. Endelig skal alle have godkendt deres hjemmebag efter instruktion – boller og brød lader til at få overtaget over kage i år. Når dette er gjort er de frigivet og kan bruge klubbens faciliteter på linje med andre medlemmer.

Hvis du kender nogle der gerne vil på et begynder instruktionshold, så indsamler vi navne til en venteliste til august, men vi kan ikke i øjeblikket garantere at der vil være instruktører til et sådant hold. Der er en liste i klubben som man kan skrive sig på hvis man gerne vil hjælpe til, der er stadig ledige pladser som hjælper på alle hold. Hvis man kun har delvist mod på det, så kan du ringe til Malene Kamstrup og høre om hvad det vil sige at være hjælper, og hvad vi forventer at du skal kunne. Hjælpeinstruktører behøver ikke at bage!

Handicap løbet er kommet i gang

Det er hver onsdag, med start ca. 19:00, første gang man deltager skal man dog

være der 18:45 for at få et nummer og en båd. Som noget nyt i år kan man melde sig på en 3 km distance, dette gælder ikke kun juniorer og ungdom, men også folk som ikke er i form til at ro 6 km på tid. Onsdag aften er klubbens puls, det er der mange kommer på en gang, kom og vær med, og deltag. Der er også plads til dem der også blot har lyst at komme til grill (eller lave salat til grill).

Nyt løb i klubben

Vi har noget meget godt vand at ro på, og vi vil gerne starte et nyt løb med deltagelse fra andre klubber. Det er vores ide at løbet skal indlede ro-sæsonen og være det første løb om foråret. Vi tænker på at placere det sidst i april måned, og første gang i 2004. Vi regner med at løbet skal være 12-15 kilometer, f.eks. op langs vest siden af søen, og med en ekstra lille smut hen om den østre handicap bøje på vej tilbage, for at give lidt ekstra roning foran klubben. **Konkurrence:** Et sådant løb skal have et navn. Der vil være en præmie for bedste navn. Deadline for navne er fredag den 27/6 til mig eller William. Bestyrelsens egne forslag er: Springstarter, Forårsnøden, eller Primavera – det må I kunne gøre bedre!

Tour de Gudenå

Sæt kryds i kalenderen allerede nu. Det årlige tour de gudenå er i år den 13 og 14 september. Klubben vil arrangere det fornødne transport, overnatning mv. Der er både mulighed for en trim distance på 51 km over to dage. Det ville være *fantastisk* hvis vi kunne fylde en trailer fuld af både til begyndere der har mod på denne udfordring. Husk, I kan ro søren rundt (20 km), så I kan også deltage i dette løb med næsten 1000 kajak roere. Hvis du ikke vil deltage som aktiv, så meld dig

som hjælper, Anne Lin er kontakt person.

Gæsteroning

Vi skal traditionen tro lige indskærpe at man ikke må inviterer folk der ikke er medlem med ud at ro, med mindre man er aktiv instruktør (3 instruktioner inden for de sidste år). Man må gerne tage folk med ud som er medlemmer i en anden kajakklub. Igen her ser vi gerne at hvis det er noget man gør mere end 3 gange så bør pågældende person melde sig ind i klubben som gæstemedlem.

Nye aktiviteter

Hvis du har lyst til at arrangere et besøg i kajak klubben Krogen en aften, hvis du mener at vi bør ro Orø rundt en lørdag, eller at vi fredag aften skal ro over at spise i Skipperhuset, eller at weekenden skal afsluttes med en fælles kaffetur til Kongens bøge, så sæt en seddel op, mød op en onsdag og fortæl om det, skriv til Otto og få det på webben.

Rigtig dejlig roning til alle fra

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

Grej til salg - noget med klub-logo

Klubben har følgende ting til salg. Henvend dig til Malene Kamstrup eller en anden fra bestyrelsen.

Svedundertrøje (Newline)	190,-
Singlet (asics)	225,-
Tights, korte (Newline)	160,-
Cockpit overtræk (Hiko)	260,-
Cockpit overtræk m. lynlås	400,-
T-shirt i bomuld:	
Hvid, blå kant	60,-
Grå	85,-
Hvid	70,-
Wing pagaj	1400,-



Nedsat

Siddepude	før	100,-	nu	50,-
Kasket	før	45,-	nu	35,-
Skjorte	før	200,-	nu	100,-

A difference

Eksperter i Navigation (Concorde) XAL og Asaptra

WSJ Consult ApS, William S. Jacobsen
5/angerupgade 79, 3400 Hillerød
48 22 49 22, wsj@wsj.dk
www.wsj.dk

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

Mangler du en ro-makker?

- Synes du, at det er mere hyggeligt at ro sammen med nogen end et ro alene?
- Har du lettere ved at tage dig sammen til at få roet en tur, når du har en aftale om at ro sammen med nogen?
- Har du lyst til at ro sammen med nogen, der har erfaring i at ro i al slags vejr?

Så er dette måske noget for dig!

Fra mandag den 16. juni 2003 vil der være roning hver mandag fra klokken 19.00 til ca klokken 20:30. Roturen er for de nyeste medlemmer, der er frigivet, og alle er velkomne. Formålet med denne roning er dels at give dig en god vane med at ro regelmæssigt og dels at give dig en let mulighed for at finde en makker, som du roer godt sammen med.

I den første måned eller to vil der være en erfaren roer med på turen. Håbet er, at I som deltagere kan overtage roningen på længere sigt. Du kan tage med på rotur hver mandag eller bare en gang i mellem. Jo oftere du kommer, des mere får du og andre dog ud af det.

Til hver rotur vil vi ro i mindre grupper, hvis der er brug for det. Det betyder altså ikke noget om du roer hurtigt eller langsomt. Jo flere der roer med, des større chance er der for at der en nogle, der roer med samme fart som dig.

Hvis du har lyst, kan du få lidt instruktion i rostil. På den måde kan du bruge roningen som forberedelse til fx Tour de Gudenå. Du kan også øve dig i at ro i bølger i trykke rammer.

Hvis der er stemning for det kan vi slutte hver tur med en kop te.

På opslagstavlen kan du se hvilken erfaring roer, der er med på hvilke mandage. Vi ses,

Malene Kamstrup

Aktivitetsplan

Hver uge sommeren igennem		
Mandag	kl. 18:00	Kajakpolo, ungdom
Tirsdage	kl. 17:00	Kanotræning, ungdom
Tirsdage	kl. 17:30	Børneroning
Onsdage	kl. 19:00	Handicap
Torsdage	kl. 17:00	Kajaktræning, ungdom
Søndage	kl. 10:00	Fællesroning/træning
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

Juni

Søn. 22.	Søndagstræning - Christian filmer 10:00
Man. 23.	Esrum Sø Cup kl. 18:00 — kajakpolo turnering
Søn. 29.	Søndagstræning ved Otto kl. 10:00

Juli

Ons. 2.	Grill efter handicap
Lør. 5.	K4 Marathon i Hvidovre
5.—12.	Sommertur til Åsnen
Søn. 13.	Danske Bank Cup, Sorø
Man. 21.	Esrum Sø Cup kl. 18:00 — kajakpolo turnering
Ons. 23.	Grill efter handicap

August

Fre. 8.— Søn. 10.	Thurø tur—se artikel
Søn 10.	Begynderstart børn 14:00—16:00
Ons. 13.	Grill efter handicap
Lør. 23.	Kronborgløb
Søn. 24.	Jubilæumstrim
Lør. 30.	Danske Bank Cup, Nybro Furå samt Suså løb

September

Man. 1.	Esrum Sø Cup kl. 18:00 — kajakpolo turnering
Ons . 3.	Grill efter handicap
Fre. 5.—Søn. 7.	Børneholdets tur til Sverige
Lør. 13.—Søn. 14.	Tour de Gudenå
Ons. 24.	Grill efter handicap
Lør. 27.	Børneholdets nattur

Kilometerstatistik pr. 1. Juni 2003

1	Jette	359
2	Bjarne	352
3	Kasper	329
4	Malene H	315
5	Finn B	270
6	Ole Tronier	250
7	Heine	246
8	Bent Banke	238
9	Katja	226
10	Jacob G	225
11	Poul N	215
12	Gitte	211
13	Christian	203
14	Heino	200
15	Malene K	198
16	Mette Høeg	195
17	Martin P	176
18	Lars B	119
19	Ella	119
20	Pernille	112

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



**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 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 ombygning.

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

William



Kanojak Trim - 25 år jubilæum

Søndag d. 24. august 2003

Velkommen på Esrum Sø.

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

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

Tilmelding senest d. 17. august 2003, på vedlagte tilmeldingsskema eller via e-mail. Eftertilmelding plus kr. 20,-

Der vil være gennemførelsespræmier til de første 90 tilmeldte roere som har ønsket det. Præmien er, som tidligere år, et keramik krus, men da Kajakklubben Esrum Sø i år har 25 års jubilæum er indskriften "*Esrum Sø – 2003 - 25 år*"

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

I anledning af vores 25 års jubilæum vil der være ekstra "festivitas"!

Betaling kan ske på konto 5064 1005207, kreditornr: 8273 8339 (type 73) eller i klubben på løbsdagen. Eftertilmeldinger kan ske på stævnedagen fra kl. 9:00. Ikke betalte tilmeldinger vil blive opkrævet hos jeres klub tillagt opkrævningsgebyr.

Omklædning og bad kan foretages i klubben (Vi har nu også sauna!!!!). Der vil kunne købes kaffe, te, øl, vand, kage og "haps-dog" i klubben.

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

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

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

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

Tidtagningen stopper kl. 15:00. Der vil efterfølgende være præmieudlodning ca. 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
kasserer@kkes.dk

På gensyn

Kajakklubben Esrum Sø



Malene K's flotte jubilæumskage - serveret til standerhejsningsfesten.



Tour de Gudenå

Gør det i jubilæumsåret!

Enten som roer eller som hjælper.

**Meld dig som hjælper
(til Anne Lin)**

**Eller træn allerede nu og meld dig
til løbet når fristen nærmer sig.**

STAFETTEN

Navn: Mette Høg

Alder: 52

År i klubben: 2

Jeg er meget ny som kajakroer. Jeg er lige startet på min 3. sæson. Jeg har sejlet fra jeg var barn, men ellers har jeg aldrig dyrket sport. Jeg begyndte først at motionere efter en ulykke i 1989. Efter 3 år med daglig træning i svømmehallen begyndte jeg at cykle en hel del, og det gør jeg stadig. I 90'erne var jeg på nogle meget dejlige ferier i Sverige og Norge med turkano og vandrestøvler. Jeg blev ret bidt af at færdes i naturen. Alting ser helt anderledes ud efter 1 uge eller 2 i selskab med myg og rener. Jeg så en film med nogle, der drøede ned ad brusende elve i kajak og syntes, at det så spændende ud, så jeg begyndte at se mig om efter et sted at lære kajakroning.

I april 2001 startede jeg så på et begynderhold i KKES. Sådan som jeg husker det var alle de andre på holdet store og stærke samt 20-30 år yngre end mig. Jeg kom da også hurtigt til at ligge langt bag de andre og måtte indse, at min rokarriere ville blive som hyggeroer. Jeg kan dog godt lide at se, når de hurtige roere kommer forbi. Det ser vildt flot ud. Selv om jeg er hyggeroer, er mit ønske om at blive bedre og lære mere meget stort. Især det med bølger må jeg øve mig meget mere i. Det er også årsag til en dårlig oplevelse, jeg havde i april i år. Det var ren sidevind med bølger, og jeg vidste godt, at jeg ville ryge i vandet. Jeg

er aldrig tidligere væltet med overtræk på, så det kom helt bag på mig, da jeg pludselig lå med hovedet nedad under vandet. Jeg lå der faktisk ret længe, før jeg opdagede, at det var overtrækket, der holdt mig fast. Nå, men det ved jeg så til næste gang, det sker. For det meste er det dejligt at ro på Esrum Sø. Det er vel det smukkeste sted, man kan befinde sig i maj, når bøgen springer ud. Jeg tror nu næsten bedst, jeg kan lide at ro om vinteren. Sådan en kølig stille dag i november, hvor træerne stikker deres sorte grene frem gennem tågen, mens man sidder lunt og godt i sin kajak, er bare fantastisk. Vi har utroligt gode faciliteter. En dejlig klub med plads til alle uanset talent og ambitioner. Et godt hus med alt, hvad man kan ønske sig, og vi har kun få meters gang til Danmarks næststørste sø ved Danmarks næststørste skov. Jo, der er nok at glæde sig over.

Stafetten gives videre til Jette Bælum.

Mette Høg

Thurø – tur d. 8. – 10. august 2003

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

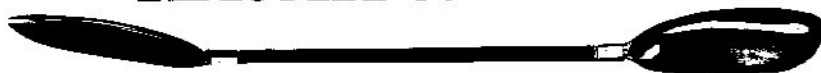
I forbindelse med Svendborg Kajakklubs løb ”Thurø Rundt” arrangerer vi igen i år i weekenden d. 8. – 10. august en tur til området omkring Svendborg. Der er et utroligt flot farvand og meget velegnet til kajak. Om man vil deltage i løbet om søndagen er frivilligt, det er på ca. 20 km. Se invitation andet steds på tavlen.

Vi skal igen i år bo på en til formålet nærmest perfekt campingplads på Tåsinge, Vindebyøre Camping (www.vindebyoere.dk). Pladsen ligger helt ned til vandet under 1 km i kajak fra Svendborg Kajakklub. Prisen for ophold fra fredag til søndag bliver ca. kr. 135,- pr. voksen og kr. 75,- pr. barn (op til 12 år). Hvis der er nogen der har lyst til at blive der længere kan det også arrangeres. Dertil skal lægges fortæring og naturligvis startgebyr hvis man vil deltage i Thurø Rundt. Se mere på www.vindebyoere.dk

Der er ordinær afgang fra klubben fredag d. 8. august kl. 17.00 med afgang ca. 17.30. Så er vi dernede omkring kl. 20.00. Søndag vender vi næsen hjemad efter løbet, så vi forventer at være hjemme inden kl. 20.

**Sidste frist for tilmelding: mandag d. 4. august
(løb i h.t. løbsindbydelse)**

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.

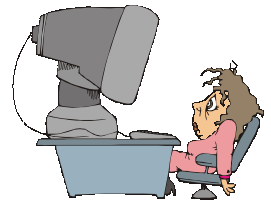
åbningstider : man-fre kl 13-17'30

lørdag kl 10-13'00

tlf : mobil 40601701 - (45) 39401076

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

Næste blad udkommer aug./sept. 2003.
Deadline for indlæg er 15. august 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