

Nr. 5 — november 2003

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



*Broen tages op,
men vinterbroen blev efterfølgende lagt i,
så der er stadig god mulighed for en tur på søen
—evt. efterfulgt af en tur i saunaen.*

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

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, bådudvalg (formand), børne/ungdomskoordinator, instruktør, fællesudvalg:

Kasper Østerbye, Grønholtvej 98, 3480 Fredensborg, 48 48 50 10, mail: formand@kkes.dk (kasper@it-c.dk)

Næstformand, bådudvalg, instruktions- og indslusningsteam, webmaster, ansvarlig for rengøring:

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

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

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

Chefinstruktør, bestyrelsesmedlem, månedsmails, køkkenindkøb, klubtøj og regalia, instruktions- og indslusningsteam, rokort, nøgler, referent:

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

Bestyrelsesmedlem, ungdomstræner kajak:

Flemming Secher, Kildegårdsparken 11, 3100 Hornbæk, 4970 3500, newo@teknik.dk

Bestyrelsesmedlem, børneleder:

Søren Christiansen, Valdemarsvej 5, Niverød, 2990 Nivå, 4918 1620 / 2361 5593, sch@danekilde.net

Bestyrelsesmedlem, motorbåd og trailere, motionsrum, ungdomstræning:

Anders Baarts, Kirkevej 9, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 4948 / 2142 0364, anders.baarts@mail.dk

Bestyrelsessuppleant, pressekontakt, ungdomstræning:

Carsten Skovsbø, Nøddebovej 8, 3060 Espergærde, 4913 5838, cs@hilhan

Øvrige poster:

Ungdomstræner Polo:

Troels Gotsæd Hansen, Kildeportvej 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 4196 / 2944 1449,
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

Kontaktperson ungdom, pololeder:

Jørn Mathisen, Månevej 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

Handicapafvikling:

Bjarne Vinsløv, Nøddebovej 67, Nødebo, 3480 Fredensborg, 4848 4201, bvi@terma.com

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
Rostatistik	5
SpringStarter	5
Aktivitetsplan	6
Polobilleder	7
Børnekajakbilleder	8
Referat af ordinær generalforsamling	10
Julefrokost	13
O-løb	14
Fredagsmiddag	15



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

TRYK: Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584
Email produktion@hvidovre-kopi.dk www.hvidovre-kopi.dk
Oplag: 335 eksemplarer

Formanden har ordet.

Det er dejligt at være formand i landets dejligste kajakklub. Siden sidst har vi haft generalforsamling. Otto er flyttet til staden og ønskede ikke at fortsætte som næstformand, og trådte af – vi arbejder stadig på at finde andre til at overtage alle de opgaver som Otto havde. Jan ønskede at træde ud. Tak til den gamle bestyrelse.

Det som i denne forbindelse har glædet mig er, at det er let at få gode nye personer til at træde til. Det har været min generelle oplevelse indtil videre i klubben: folk kommer ikke og plager mig om at få opgaver i klubben, men hvis jeg finder den rigtige opgave til den rette person, så får jeg sjældent nej. Der er stadig opgaver der venter på rette ejerskab, så jeg får nok snakket med flere af jer i den kommende tid.

Når du læser dette har vi haft standerstrykning og broen er taget op, og vinterbroen er lagt ud. Der er en lille skare der også ror om vinteren, og de kommer sikkert til at nyde vores sauna. For dem, der ikke ror, har vi mandagsgymnastik. Vi har fået Bonnie til at træne os, og oplevelsen fra sidste mandag var at det tegner rigtigt godt. Hård opvarmning, kyn- dig vejledning i styrketræningen, og masser af sved på panden. Det er noget jeg kommer til at se frem til, og der er plads til flere i salen.

Ungdoms roerne har sat sig på styrketræningsrummet onsdag aften, og vi har fået svømmehallen hver fredag fra 19:30-21:00, så der er udsigt til masser af polotræning i vinter.

Og til sidst er det en udsøgt fornøjelse at kunne skrive, for første gang i år, til alle jer:

Glædelig jul og godt nytår.

Kasper

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**



Rostatistik pr. 20/10-03

1	1446 Bjarne V
2	1098 Malene H
3	1088 Christian Madsen
4	1002 Kasper Ø
5	960 Poul Nymark
6	934 Heino
7	933 Jacob G
8	928 Katja
9	907 Jette B
10	907 Malene K
11	891 Gitte Dalsborg
12	884 Heine
13	759 Ole Tronier
14	732 Finn Bjeld
15	648 Bent Banke
16	629 Mette Høeg
17	522 Martin P
18	516 Michael Hansan
19	500 Jacques Lindegaard
20	486 Lars Bromose

SpringStarter – Forårets første marathonløb.

En dag sad Jeppe og jeg over en enkelt kop øl, det var nok ret sent efter sidste års standerstrykning, men pludselig siger Jeppe: ”Vi schu alsså lave et tiligggt forårsssløb”. Mit svar har nok været noget i retning af ”Sssse var da en goooooo ide”. Af en eller anden grund huskede jeg netop dette, mens en del anden sludder heldigvis forsvandt i tågerne.

Som sagt, så gjort! Så 18. april 2004 er der premiere på SpringStarter, som bar-net efter en længere tænkerunde er blevet døbt.

SpringStarter er et kort marathon løb, ca. 15 km. Vi regner med det har potentiale til at blive sæsonens starter for hele regionen. Jeg har allerede sikret mig, at det indgår i planlægningen i Kraft Center København, så der bliver helt sikkert rigtig god konkurrence.

For at sådan et løb skal lykkes er der mange ting der skal gøres, dels inden løbet og dels under selve afviklingen. Vi håber der er mange der vil hjælpe til. En af de ting alle allerede nu kan begynde at overveje er om de har mulighed for at skaffe nogle sponsorer til løbet. Hvis du tror du kan det, så kontakt allerede nu mig, så vi kan begynde at forhandle om betingelserne.

Der kommer meget mere info, når tiden sig nærmer.

William

Aktivitetsplan

Hver uge vinteren igennem		
Mandage	kl. 19:00	Boldtræning for polo på Kulsvierskolen
Mandage	kl. 19:30	Styrke og konditionstræning på Kulsvierskolen
Onsdage	kl. 19:00	Styrketræning for ungdom i klubben
Fredage	kl. 20:00	Polotræning i Svømmehallen
Søndage	kl. 10:00	Fællesroning/træning
Se i øvrigt opslag i klubben og på www.kkes.dk		

November

Fre. 28. kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Fre. 28. kl. 18:00	Fredagsmiddag —intet tema

December

Lør. 6.	Juleræs i Hvidovre Kajakklub
Søn. 7. Kl. 10:00	O-løb
Fre. 12. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Lør. 13. Kl. 12:00	Roning før julefrokost
Lør. 13. Kl. 14:00	Julefrokost

Januar

Fre. 9. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Lør. 10. Kl. 16:00	Sikkerhedøvelser m.v. i Hillerød svømmehal—alle
Søn. 18. Kl. 13:00	Havneræs
Fre. 23. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Fre. 30. Kl. 17:30	Go-kart og fredagsmiddag, Hammersholt go-kart



Billeder fra poloholdets træning i svømmehallen.

BEMÆRK: At alle kan komme i svømmehallen d. 10. januar







Børn på land ↗

↖ Børn på vand

↙ Julius entrer

Information:

*Kajakklubben Esrum Sø har fået et
diskussionsforum på hjemmesiden! —
Besøg det. — Find en romakker, kom med
gode forslag eller noget helt tredje.*



**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 •

Referat af ordinær generalforsamling i Kajakklubben Esrum Sø

Afholdt søndag d. 5. oktober 2003 i klubben.

1. Valg af dirigent
 - a. Claus Hilborg blev valgt
 - b. Han konstaterede at GF var rettidigt og lovligt indkaldt
 - c. Skriftelige fuldmagter? – ingen.
 - d. Dirigenten understregede at afstemninger ikke bør kuppes ved at man klapper før alle kandidater er blevet hørt.
2. Formanden aflægger beretning
 - A. Det bemærkedes især:**
 1. Handicapregler blev ændret i år, de vil sikkert forsat blive diskuteret.
 2. Konkurrenceresultater blev kommenteret – ikke så aktiv sæson. De arrangerede langture blev også omtalt.
 3. Børneholdets store succes blev fremhævet.
 4. Ungdomsholdet – Polo, god fastholdelse af spillere via vintertræning i svømmehallen – Kano, fin succes i år også til konkurrencer, næste års ambitioner blev nævnt – Kajak, lidt sløjt fremmøde, der skal atter fokuseres på trænersituationen.
 5. Begynderinstruktion – vi kan stort set overkomme alle der melder sig – 37 har været igennem i år, men det kræver lidt benarbejde at få instruktører – det må vi forsøge at gøre lidt bedre.
 6. Anlægget er blevet udvidet i år til en samlet pris på kr. 200.000,-. Sauna, poloskur, depotrum. I sær William og Jeppe har ydet den praktiske indsats. Motionsrummet er blevet 'opdateret' og bliver nu flittigt brugt af de unge i sær.
 7. Den daglige administration er blevet forenklet (William er nu også blevet kasserer).
 8. Vi er godt repræsenteret i paraplyorganisationer.
 - B. Dirigenten spurgte om der var nogen kommentarer.**
 1. Jubilæum lagt sammen med Kanojaktrim – ingen kommentarer
 2. Dirigenten fik ikke provokeret en diskussion om handicapregler frem.
 3. Konkurrencer og klubture – Poul ville gerne have nogle flere med – Christian synes sommerturen var rigtig god med mange muligheder, både for træning og hyggeture. – Vi skal blive bedre til at melde ud i god tid, hvor vi skal hen. - Bjarnes havkajakture blev rost.
 4. Jørn synes, det er flot at børneholdet har planlagt så mange aktiviteter også gennem vinteren. Mht til instruktørressourcer ser det OK ud – overgangen til ungdomsholdet skal diskuteres. Der er

allerede tiltag i gang, med overgangsordning – f.eks. fælles træningsdag. Trænere for godtgørelse på kr. 3500. Vi har i dag Polotræner (Troels) og Kanotræner (Martin) og Kajaktræner (Flemming).

5. Martin er imponeret over kanodrengene – især går det godt med 4'er kano. Polo er det der trækker flest unge – det er holdspillet og det at man kan spille mange kampe, der er populært. Jørn overvejer at gøre kajaktræning obligatorisk i forbindelse med Polo. Jeppe roste alle trænere, men nævnte at det ikke var så smart at kajaktræneren kun sejler i motorbåd under træning – der skal en træner på vandet. Det må vi arbejde på.
6. Instruktion. Statistik for om folk bliver? Ca. 75% bliver efter instruktionen. Jakob mener ikke, at kravet om deltagelse i handicap er så smart – der er ikke så mange, der synes det er sjovt, mener han. Det blev diskuteret. Flere synes, det er OK at trække dem herved om onsdagen. Instruktionsteamet må vende ideen
7. Anlægget. Rengøring blev vendt – der vil fremover blive gjort mere rent i motionsrummet. Fremtid. Vi har meddelt kommunen at vi gerne vil udvide motionsrummet og evt. få et værksted. Vi ønsker os også nyt nøglesystem. Er der ikke behov for mere bådplads? Spørger Katja. Jo, men lige nu kan vi ikke udvide. Der overvejes dog flere muligheder. Evt. kunne man have en container et lidt andet sted end lige på grunden. Man kunne diskutere vilkår får opbevaring af private både.
8. Administration og kommende aktiviteter. Jørn nævnte de unges ønske om brug af den bageste del af gymnastiksalen om mandagen til kastetræning, svømmehal om fredagen og træningsplads i klubben om onsdagen. Jeppe ønsker elektronisk logbog – det er forberedt i tilbygningen.
9. Beretningen blev 'godkendt'
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse
 - a. Regnskabet er anbefalet til godkendelse af revisorerne
 - b. Regnskabet blev gennemgået – især fremhævedes
 - i. Kørsel bliver en større og større udgift – fremover vil det blive opgjort pr. 'afdeling'
 - ii. Underskud på 4746 kr. (mod sidste års overskud på 33972)
 - iii. Jørn spurgte om alle nøglepenge udbetales igen – det gør de ikke, men pengene er ikke indtægtsført. Når nyt nøglesystem indføres bliver dette opgjort.
 - iv. Regnskabet blev godkendt.
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent.
 - a. Kontingentet blev sidst hævet i 1998. Nu foreslås en stigning på ca. 12,5 % - med virkning fra 1. april 2004. Satser:
 - i. Se forslag

- b. Budgettet blev gennemgået, bl.a med angivelse af, hvor mange procent, der går til forskellige grupperinger af udgifter. Hvis vi vil opretholde nuværende aktivitetsniveau (bl.a med nuværende kørselsudgift) må der en stigning til, mener bestyrelsen. Derudover ligger vi kontingentmæssigt i den lave ende blandt kajakklubber, siger William. Instruktionsforløbet koster 150 kr. pr. person – kunne man overveje at gøre det dyrere, spurgte Christian? Christian spurgte også om man kunne opkræve bådleje af klubbens både, hvis man f. eks. har en privatbåd. Anne Lin nævnte at rengøring er en ny post.
 - c. Dirigenten spurgte om der var ændringsforslag til kontingentforhøjelsen. Det var der ikke. 25 fremmødte. 19 stemte for. 0 stemte imod. 5 stemte ikke. Forslaget blev godkendt.
- 5. Valg til klubbens tillidsposter
 - a. På valg i år:
 - i. Formand, Kasper, genopstiller – andre forslag? Nej
 - ii. Næstformand, Otto, genopstiller ikke – forslag: Anne Lin – andre forslag? Nej.
 - iii. Best.medlem, Jan H. genopstiller ikke – forslag? Anders Barts og Søren Christiansen. 2 (fordi Anne Lin er forslået som næstformand)
 - iv. Bestmedlem, Malene K. genopstiller – andre forslag? Nej.
 - v. Suppleant, Malene H. genopstiller ikke – forslag: Carsten Skovsbøg.
 - vi. Revisor, I.M. Davidsen genopstiller ikke – forslag: Christian Madsen.
 - vii. Revisorsuppleant – Jørn M. Genopstiller ikke – forslag: Ole Tronier
 - viii. Den nye bestyrelse blev valgt.
- 6. Evt.
 - a. Martin spørger om man kan indføre pligtarbejde (mod kontingentnedsættelse) – både som praktisk, økonomisk og social foranstaltning. Kasper svarede, at der måske ikke er behov for at tromme så mange sammen. Claus påpegede, at vi har mange betalende men ikke 'slidende' medlemmer, som vi ikke vil risikerer at skræmme væk.
 - b. Jørn vil gerne have noget målsætningsarbejde igang for ungdomsafdelingen. William svarede at det var en rigtig god idé – specielt for de områder, der er interesse for. Jørn har lavet et oplæg. Kasper deltager i hvert fald.

Dirigenten takkede for god ro og orden.

Formanden rundede af med at uddele vin til bestyrelsesmedlemmerne

Julefrokost

Lørdag den 13. december 2003
klokken 14:00

Julen og klubbens traditionelle julefrokost står for døren.



Vi mødes i klub-

ben, og alle har en lille ret med, som vi deler med hinanden. Tag selv vin, øl eller vand

med.



Klubben giver dog en snaps til silden. Klubben sørger også for brød og

smør.



Alle er velkomne. Skriv dit navn på sedlen i klubben inden fredag den

12. december. Skriv også gerne hvilken ret, du tager med, så vi ikke skal spise syv for-

skellige slags frikadeller og ingen leverpostej.



Vi, som er friske, ror en tur før

frokosten. Det giver god appetit. Vi begynder klokken 12:00.



Måske får vi

også tid til en lille tur i saunaen inden maden.

Orienteringsløb sæson 2003/2004

Ja! Så er det ved at være tid til at genfinde figuren efter sommerens mange grillaftener med kølig vin og øl.

Ganske rigtigt – orienteringsløbsæsonen er begyndt med første løb søndag den 5. oktober 2003. Se tider og steder nedenfor.

Løbsdatoer/steder:

Dato:	Skov:	Omklædningssted:
Søndag, 5. oktober 2003	Tokkekøb Hegn	Skovvang Skolen i Allerød
Søndag, 2. november 2003	Teglstrup Hegn	Helsingør Hallen
Søndag, 7. december 2003	Danstrup-Krogenberg	Kvistgård Idrætsforening
Søndag, 11. januar 2004	Præstevang-St. Dyrehave	Frederiksberg Byskole
Søndag, 1. februar 2004	Geel Skov	Vangebo skolen
Søndag, 7. marts 2004	Lille Hareskov-Jonstrupvang	Hareskov Hallen

Pris pr. løb: 30,00 kr., men så får du også o-kortet med dig efter løbet.

Tilmelding: senest 16 dage før løbet : Dot tlf. 4913 5517/ 6171 5517, e-mail dot@tinevej.dk

Jeg håber, at rigtig mange har/får lyst til at løbe med. O-løbshilsen Dot

Sådan ligger Esrumløberne efter de 2 første løb (ikke alle har løbet 2 løb):

Drenge (4 deltagere):	Julius Lyk nr. 4
Damer (45 deltagere):	Malene Hjorth nr. 8
	Susanne Bruun nr. 12
	Helle Jensen nr. 45
Herrer (59 deltagere):	Bjarne Vinsløv nr. 1
	Jens Lyk nr. 23
	Henrik Strøberg nr. 33
Gamle Piger (19 deltagere):	Dot Preil nr. 16
Gamle Drenge (62 deltagere):	Otto Jacobsen nr. 39

Fredagsmiddag

Fredag den 28. november 2003 klokken 18:00

Det er blevet vinter, og de traditionelle fredagsmiddage begynder. Vi mødes i klubben og spiser varm mad sammen. Den, eller de, som har lyst, laver mad, og vi deler udgifterne. Tag selv øl, vin eller vand med. Alle er velkomne – skriv dit navn på listen i klubben inden onsdag den 26. november 2003.

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.

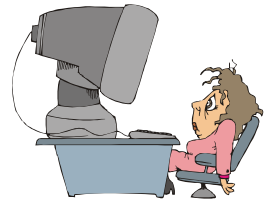
åbningstider : man-fre kl 13-17'30

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. februar 2004.
Deadline for indlæg er 1. februar 2004.**



Ullerød
Super Brugs

*Frederiksværksgade 119
3400 Hillerød · Tlf. 48 26 02 89*

Åbningstider:

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