

Nr. 1 — februar 2004

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



William — Årets Idrætsleder i Hillerød kommune.

Se en af de 'Unge på Vej' inde i bladet.

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

TILLIDSPOSTER I KAJAKKLUBBEN ESRUM SØ

Bestyrelsen:

Formand, bådudvalg (formand), børne/ungdoms koordinator, instruktør, fællesudvalg:

Kasper Østerby, 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, Kildegårdsparke 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
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
Mandagsgymnastik	5
Instruktion	6
Inaktive private kajakkker	8
Ølsmagning	8
Vintertur	9
Stafetten—mangler	9
Børneroning	10
Aktivitetsplan	12
Kalender	13
Kajakpolo	14
Havkajak	15
Rostatistik	16
Springstarter	19

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.

I år har vi haft en usædvanlig flot januar. Den 16 januar hædrede Hillerød kommune i arrangementet ”Unge på Vej”, de unge der har gjort det flot ved DM (eller VM). Mads Thorsdal fik som den første ved arrangementet en medalje for sin placering ved DM 2003. Ugen efter var det William’s tur, idet han fik tildelt prisen som årets idrætsleder i Hillerød kommune.

Det er meget flot. Jeg håber at vi også næste år kan se nogle af vores ungdomsroere indtage disse hæderspladser. Vi havde fra klubben indstillet Troels til årets træner for hans store indsats med polo holdet, men der var en anden der fik denne hæder.

Kajakroningen på søen er jo lidt begrænset i denne tid, men nogle kommer da på søen når den ikke er frosset, og vejr og lys er til det. Og Uhhm, det er lækkert med saunaen oven på turen.

Hvor roningen kører lidt på nedsat blus, så er der mange andre aktiviteter. Der er polo-træning hver fredag aften. Der er gymnastik om mandagen. Der er styrke-træning for ungdom om onsdagen, og når der er frit vand er der fællesroning om søndagen. Desuden har vi diverse ikke ugentlige arrangementer, børnesvømning, ”rullestue”, fredagsmiddage mv. Se kalenderen andet steds, eller kik på vores hjemmeside. Nogle af disse arrangementer er nye, nogle er gamle. Nogle arrangementer kører godt, andre kæmper lidt for livet. Specielt har vi lidt vanskeligt i bestyrelsen med at finde emner til vores fredagsmiddage, så hvis du har et ønske eller en ide, så er jeg at træf-

fe på 4848 5010 – måske netop nu.


I løbet af foråret er der masser af aktiviteter der skal bemandes, og nye aktiviteter bliver søsat. Jeg håber at det ligesom tidligere viser sig at der er folk som har lyst til at give en hånd med, både til enkelt arrangementer, og til opgaver der strækker sig over længere perioder.

Velkommen til 2004, der allerede på nuværende tidspunkt ser ud til at tegne godt.

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

Mandagsgymnastik

Desværre blev vores instruktør Bonnie først syg, og siden flyttede hun til København.

Men nu har vi fået en ny instruktør, Line, som både kan få os til at svede og bagefter give os en omgang styrketræning der svider.

Kom at vær med, der er gode chancer for at forbedre sig.

Det foregår hver mandag kl. 19:00 på Kulsvierskolen, hal B. Vi fortsætter indtil standerhejsning den 3. april.

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



Instruktion af nye medlemmer 2004

Igen i 2004 har vi plan om at lære mange nye medlemmer at ro kajak. Datoerne for årets program er lagt fast, og du kan se dem herunder.

Instruktion af nye medlemmer betyder noget for klubbens liv. Vi håber i år på at gennemføre fire hold hver med 10 – 12 deltagere. Det betyder, at vi kan sige velkommen til 40 – 48 nye medlemmer. I gennemsnit ror halvdelen stadig i klubben efter fem år. Det er derfor vigtigt, at kunne tilbyde disse kurser.

I år inviterer udvalget for instruktion og indslusning til et åbent møde tirsdag den 24. februar 2004 klokken 19:00. Alle er velkomne. Så hvis du har en idé om hvordan holdene skal sættes sammen, hvad de skal lære, eller andet, så kom og vær med til at snakke om det. Så kan du være med til at bestemme forløbet for måske dine begyndere! Det er en god idé at være et makkerpar, til tage ansvar for et hold. Til mødet kan du måske finde en makker.

Jeg håber, at der er nogle af jer, der har lyst til at være med til at instruere nye medlemmer også i år. Klubben har brug for nogle få til at tage ansvar for et hold. Og vi har brug for mange til at hjælpe med en gang i mellem. Hvis du kan og har lyst til at være med (og ikke kan komme til mødet), vil jeg bede dig ringe til mig på 48 48 50 10 inden maj. Jeg hænger en seddel op på opslagstavlen, hvor I, som hjælper en gang i mellem, kan skrive jer på.

Hvis du gerne vil tage ansvar for et hold, og dato eller tidspunkt passer dig dårligt, så sig til. Jeg kan let ændre på det frem til 1. april, hvor de nye begyndere får besked.

Som noget nyt i år har vi fået lov til at bruge svømmehallen lørdag den 1. maj mellem klokken 17 og 19. Der vil vi give de nye medlemmer mulighed for at falde i dejlig varmt vand og under trygge forhold. Hvis du har lyst til at være med til instruktion, er du også velkommen. Så kan du fx få makkerhjælpen ind på ryggraden.

Malene Kamstrup

Kurserne i 2004

Årets hold afvikles efter følgende plan:

Mandagshold:

Introduktion i svømmehallen lørdag den 1. maj klokken 17 – 19.

Almindelig instruktion: mandag den 3. maj klokken 19:00
mandag den 10. maj klokken 19:00
mandag den 17. maj klokken 19:00
mandag den 24. maj klokken 19:00
mandag den 31. maj (anden pinsedag) kl. 19:00
mandag den 7. juni klokken 19:00
Handicap: onsdag den 2. juni eller den 9. juni kl. 18:30
Søen Rundt: søndag den 13. juni klokken 13:00

Torsdagshold:

Introduktion i svømmehallen lørdag den 1. maj klokken 17 – 19.

Almindelig instruktion: torsdag den 6. maj klokken 19:00
torsdag den 13. maj klokken 19:00
torsdag den 20. maj (Kristi Himmelfart) kl. 19:00
torsdag den 27. maj klokken 19:00
torsdag den 3. juni klokken 19:00
torsdag den 10. juni klokken 19:00
Handicap: onsdag den 2. juni eller den 9. juni kl. 18:30
Søen Rundt: søndag den 13. juni klokken 13:00

Weekendhold:

Almindelig instruktion: fredag den 18. juni klokken 19:00
lørdag den 19. juni klokken 14:00
søndag den 20. juni klokken 14:00
fredag den 25. juni klokken 19:00
lørdag den 26. juni klokken 14:00
Handicap: onsdag den 23. eller 30. juni klokken 18:30
Søen Rundt: søndag den 27. juni klokken 13:00

Almindelig instruktion: torsdag den 5. august klokken 19:00
mandag den 9. august klokken 19:00
torsdag den 12. august klokken 19:00
mandag den 16. august klokken 19:00
torsdag den 19. august klokken 19:00
mandag den 23. august klokken 19:00
Handicap: onsdag den 18. eller den 25. august kl. 18:30
Søen Rundt: søndag den 29. august klokken 13:00

Inaktive private kajaker

Desværre er vi nu, efter i ret mange år at have fået det til at gå rimeligt godt op, kommet dertil, at vi mangler plads i bådhuset til private både (og for den sags skyld også til klubbåde). P.t. er der 6 både på venteliste til en plads i bådhuset.

Det betyder at vi formentlig nu er tvunget til at benytte os af vores vedtægters § 6 stk. 2 som giver os ret til at kræve både der ikke er aktive fjernet, så der kan blive plads til aktive både. Bestyrelsen har endnu ikke fastlagt de præcise regler for hvad der betragtes som inaktive både eller om der også skal sættes begrænsninger på, hvor mange både et medlem kan have liggende. Dette vil blive fastlagt i løbet af februar måned.

Det ligger dog fast at en første optælling viser at der er 9 både, vis ejere, i flg. den andet steds i bladet optalte rostatistik, ikke har været ude og ro i 2003 og 4 andre både, hvis ejere har roet under 50 km i 2003. Vi skal derfor opfordre til at I går rostatistikken igennem og såfremt man ikke kan finde sig selv eller km antallet er forkert kontakter Malene Kamstrup, så det kan blive korrigeret. I den givne situation er rostatistikken det eneste vi har til at vurdere, hvilke både vi er nødt til at bede om at få flyttet.

Bestyrelsen arbejder samtidigt med et projekt, som forhåbentligt kan føre frem til at vi ret hurtigt får plads til en del flere både.

William

Øl smagning

Som det vil være beskrevet andet steds i bladet er der planlagt en visionsdag søndag d. 28. marts. Efter visionsdagen vil der være spisning med øl smagning.

Øl smagningen vil blive en tur rundt i de mange forskellige facetter af øl. De fleste opfatter øl som værende en Hof eller en Grøn, evt. en Classic, men jeg kan love, at vi denne aften ikke skal have den slags "bælle-øl"! Til gengæld skal vi igennem et lille udvalg af de mange øl typer, der nu er ved at dukke op på det danske marked.

Der vil blive serveret smagsprøver på 8 – 12 forskellige øl, ca. 10 cl. af hver, grupperet efter deres smag.

Prisen vil være ca. kr. 70,- pr. person.

Kom og oplev at øl, kan være langt bredere i smagen end vin.

William



Vintertur

Søndag den 22 februar, kl. 10.



På denne søndag roer vi en tur som vi plejer. Men modsat alle de andre søndage, så har klubben inviteret alle roere i det nordsjællandske med, og vi afslutter med fælles frokost.

Planen er at vi sætter i vandet kl. 10, ror en tur på omkring 1½ time; kommer en tur i saunaen, og slutter med en frokost i klubhuset. Så kom med din kap-kajak, din kano, havkajak, eller din lækre tur-båd og ro med.

Klubben giver brød, men man skal selv tage pålæg med, som vi så deler og får en dejlig frokost med mange lækkerier.

Tilmelding til mig (4848 5010 eller formand@kkes.dk), overvej evt. hvad du vil tage med til frokost, så koordinere jeg at vi ikke får 10 forskellige leverpostejer.

Venlig hilsen
Kasper

Stafetten

Kæden er knækket, men lad os forsøge at hægte nye led på.

Har du selv lyst til at være den første i en ny række eller kender du et godt offer, så skriv til redaktøren.

Malene ☺

Børneroning 2004

Velkommen til en ny rosæson på børneholdet. Der vil i lighed med sidste år være træning hver tirsdag fra 17.30 til 19.45. Så er der stævner og ture som vi håber at mange vil deltage i.

Tirsdagstræning:

Alle møder omklædt kl. 17.30, kajakkerne klargøres og derefter er der opvarmning på P-pladsen præcis kl. 17.45. Vi er tilbage ved klubben senest kl. 19.15 til et glas saft og kage og snakker evt. om hvad der skal ske til næste gang.

April

30. Fredag 19:45-21:15 Svømning

Maj

4. Tirsdag 17:30-19:45 Sæson start for ”gamle” børneroere – 6 til 8 km tur

11. Tirsdag 17:30-19:45 Træning til Danske Bank Cup

18. Tirsdag 17:30-19:45 Træning til Danske Bank Cup

23. Søndag 14:00-16:00 Begynderstart. Åbent hus arrangement for nye medlemmer.

25. Tirsdag 17:30-19:30 Træning - Tur til Sørup

21. Tirsdag 17:30-19:30 Træning til Danske Bank Cup

Juni

1. Tirsdag 17:30-19:30 Træning til Danske Bank Cup

8. Tirsdag 17:30-19:30 Træning (Tur Gilleleje, vi er tilbage i klubben kl. 20:30)

12. Lørdag 08:00-17:30 Danske Bank Cup Hellerup/Nova

15. Tirsdag 17:30-19:30 Træning – 8 til 10 km tur

19. Lørdag Hyggetur på Mølleåen

22. Tirsdag 17:30-19:30 Træning - Makkerhjælp

27. søndag 07:30-18:00 Danske Bank Cup Sorø

29. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

Juli

6. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

13. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

20. Tirsdag INGEN Træning

27. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

August

3. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

6-8 Fredag- søndag Tur til Thurø

10. Søndag 14:00-16:00 Begynderstart. Åbent hus arrangement for nye medlemmer

17. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

22. Søndag Esrum Sø Trim

24. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

28. Lørdag Danske Bank Cup Nybro-Furå – nærmere information om tidspunkt og tilmelding kommer

31. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

September

7. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

14. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

18. Lørdag 14:00-22:00 Klubmesterskab & natroning

21. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

28. Tirsdag 17:30-19:45 Træning

Oktober

5. Tirsdag 17:30-19:45 Træning - sæsonafslutning

Der kan selvfølgelig opstå ændringer i planerne undervejs – det vil vi løbende orientere om efter tirsdagstræning, for så vidt muligt ved at give en seddel med hjem.

Spørgsmål, forslag og kommentarer er altid velkomne og kan rettes til en af nedenstående trænere.

Jimmy Jensen
Børnetræner
4826 0380 (MOB 2876 2380)
jim-bas@mail.tele.dk

Uwe Lundberg
Børnetræner
4848 5442 (MOB 2826 6236)
c.thorholm@mail.dk

Søren Christiansen
Børnetræner
4918 1620 (MOB 2361 5593)
sch@danekilde.net

Jan Hedberg
Børnetræner
4822 1889
damgarden@dlgnet.dk

Flemming Lund
Hjælper
4847 5439 (MOB 2249 5191)
flemming@lundfam.dk

Venlig hilsen

Jimmy, Uwe, Søren, Jan og Flemming

Troels og polodrengene i svømmehallen



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		

Mads Thorsdal blev den 16. januar hædret, som en af de "Unge på Vej", for sin placering ved DM 2003.



Kalender

Februar

Fre. 6. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Søn. 15. Kl. 13:00	Havneræs i Københavns Havn
Tirs. 17. Kl. 19:00	Bestyrelsesmøde
Fre. 20. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Fre. 20. Kl. ?	Fredagsmiddag
Søn. 22. Kl. 10:00	Vinter rotur m. frokost
Tirs. 24. Kl. 19:00	Åbent møde i Instruktions- og indslusningsudvalg
Fre. 27. Kl. 20:00	Polotræning og 'Rullestue' i Hillerød svømmehal

Marts

Fre. 5. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Søn. 7. Kl. 10:00	O-løb, Lille Hareskov
Fre. 12. Kl. 20:00	Polotræning og 'Rullestue' i Hillerød svømmehal
Fre. 19. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Søn. 21. Kl. 13:00	Havneræs i Københavns Havn
Fre. 26. Kl. 20:00	Polotræning og 'Rullestue' i Hillerød svømmehal
Søn. 28. Kl. ?	Visionsdag med efterfølgende spisning og ølsmagning

April

Fre. 2. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Lør. 3. Kl. 10:00	Broudlægning
Lør. 3. Kl. 17:30	Standerhejsning og fest
Tor. 8. Kl. ?	Havkajakture i Isefjorden
Fre. 16. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal
Søn. 18. Kl. ?	Springstarter—se andetsteds i bladet
Fre. 23. Kl. 20:00	Polotræning i Hillerød svømmehal
Fre. 30. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal

Begynderkursus for seniorer (over 18 år) i Kajakpolo, april 2004

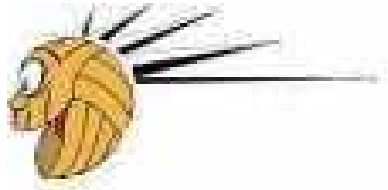
For at du kan få en så god start på sporten som muligt, har vi arrangeret et introduktionsforløb, hvor du sammen med 8-10 andre begyndere vil få en introduktion til sporten og til kajakpolo i Kajakklubben Esrum Sø (KKES).

Introduktionsforløbet strækker sig over 4 gange og koster 150 kr. Betaling foregår den første kursusgang.

Introduktionsforløbet foregår:

Dag 1: Fredag den 2. april kl. 19.30-21.30
Dag 2: Fredag den 16. april kl. 19.30-21.30
Dag 3: Fredag den 23. april kl. 19.30-21.30
Dag 4: Fredag den 30. april kl. 19.30-21.30

i
Hillerød Svømmehal
Milnersvej 39
3400 Hillerød



Det er vigtigt at være omklædt og klar på det angivende starttidspunkt, da der er meget at gennemgå på hver introduktionsdag.

På introduktionsdagene vil vi dels gennemgå den teori, der ligger bag spillet, dels sørge for at du lærer de basale praktiske færdigheder, der gør dig i stand til at håndtere en kajakpolobåd. Endelig vil vi fortælle dig om Kajakklubben Esrum Sø og give dig introduktion til klublivet og forskellen mellem kajakpolo og almindelig kajak i KKES.

Har du spørgsmål til kurset eller vil du tilmelde dig, kontakt Troels på troels_g_hansen@hotmail.com eller tlf. 29 44 14 49.

Vil du vide mere om kajakpolo så tag evt. et kig på hjemmesiden: www.kkes.dk

Medbring badetøj og T-shirt / thermotøje til træningen.

Vel mødt
Poloafdelingen i Kajakklubben Esrum Sø

Nyt fra Havkajak holdet

Havkajak holdet er åbent for alle frivillige roere i KES med interesse for havkajakro-ning.

Rullestue

Vi har fået lov til at låne et hjørne af svømmehallen 3 fredage (den 27/2, 12/3 og 26/3) kl. 20.00-21.30, hvor vi kan øve os i rulning med havkajak. Det er smartest hvis du kan medbringe din egen havkajak, men det kan nok også lade sig gøre at låne. Hvis du har en paddle-float så tag den med. Tilmelding er ikke nødvendig.

Havkajak ture i foråret

Foråret byder på to ture i havkajak. Fælles for turene er:

Du skal selv medbringe alt hvad du skal bruge på turen, herunder telt, sovepose, mad og vand.

Du skal ikke regne med at kunne købe mad og vand under vejs, men husk alligevel penge til en is.

Der stilles ikke specielle krav for deltagelse i turen, men du skal naturligvis være frigivet og i stand til at klare dig selv.

Jeg regner med at vi kommer til at ro ca. 30 km om dagen.

Der kan blive tale om en udgift til transport, parkering og overnatning.

Hvis du har spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig.

Issefjorden rundt i påsken

Du inviteres hermed til at deltage i en havkajakture rundt på issefjorden i påsken 2004.

Der er afgang fra klubben i Nødebo torsdag den 8. april kl. 10.00.

Vi er retur lørdag den 10. april om eftermiddagen/aften.

Jeg forsøger at koordinerer samkørsel og lån af klub-kajakker når jeg senest fredag den 26. marts har modtaget tilmeldingerne. Husk, ved tilmelding, at oplyse om du skal låne en klub-kajak og om du kan lægge bil til.

Turen aflyses hvis der er is på fjorden.

Karlskrona i pinsen

Du inviteres hermed til at deltage i en havkajakture til skærgården ved Karlskrona i pinsen 2004.

Der er afgang fra klubben i Nødebo fredag den 28. maj. om eftermiddagen.

Vi er retur mandag den 31. maj om eftermiddagen/aften.

Jeg forsøger at koordinerer samkørsel og lån af klub-kajakker når jeg senest lørdag 1. maj har modtaget tilmeldingerne. Husk, ved tilmelding, at oplyse om du skal låne en klub-kajak og om du kan lægge bil til.

Bjarne Winsløw

e-mail: bjarne_vinsloev@hotmail.com

Telefon: 4848 4201

Rostatistik 2003

	Navn	Km			
1	Bjarne Vinsløv	1610	40	Peter Huntley	225
2	Malene Hjorth	1205	41	Kurt Strandby Jensen	222
3	Christian Madsen	1143	42	Lars Svenson	222
4	Jacob Gulstad	1115	43	Jan Uldahl Petersen	221
5	Katja Richardt Lundh	1100	44	Knud Kjeldgaard	217
6	Poul Nymark Jørgensen	1052	45	Julius Lyk-Jensen	217
7	Kasper Østerbye	1044	46	Birgitte Buch	212
8	Heine F. Weihe	1020	47	Bettina Pedersen	205
9	Gitte Dalsborg Madsen	1001	48	Jan Hedberg	203
10	Heino Wohlert	1000	49	Lars Toftgaard	203
11	Malene Kamstrup	949	50	Tobias Richardt Lundh	203
12	Jette Bælum	907	51	Bodil Stenvang	202
13	Ole Tronier	857	52	Keld Richardt Jørgensen	197
14	Finn Bjeld	778	53	Carsten P. Sønksen	194
15	Mette Høg	670	54	Hanne Frederiksen	189
16	Bent Banke	662	55	Henning Solfeldt	186
17	Jacques Lindegaard	631	56	Anders Engelhardt Petersen	182
18	Uwe Lundberg	557	57	Martin Hedberg	179
19	Martin Prip Kruse	522	58	Lotte Rye Vind	169
20	Lars Bromose	520	59	Henrik Børresen	167
21	Michael Hansen	516	60	Pernille Stenum	163
22	Marc Skovsbøg	513	61	Flemming Lund	162
23	Mads Troels Thorsdal	484	62	Anne Lin Enggaard	158
24	Claus Hilborg	400	63	Tobias Lynge Herler	156
25	Jens Schaumann	396	64	Jesper Trap	152
26	Jørn Mathisen	391	65	Cecilie Sandvik	151
27	William Skjernaa Jacobsen	365	66	Pia Ringholm	147
28	Christina Thorholm	364	67	Mathias Lund	143
29	Niels Krebs Ovesen	357	68	Kenneth Jensen	139
30	Henrik Strøberg	339	69	Henrik Thorsdal	136
31	Vibeke Mathisen	320	70	Torben Engelhardt Petersen	134
32	Ella Grimm	310	71	Bjarne Lind	133
33	Carsten Skovsbøg	305	72	Bjørn Nielsen	131
34	Verner Nydal	302	73	Ole Graversen	128
35	Kim Adalbert Meldgaard	298	74	Emma Toke	125
36	Jørgen Fjelsing	291	75	Henrik Schmidt	116
37	Henrik Numelin	265	76	Jean-Marc B. Pedersen	109
38	Jimmy Jensen	262	77	Kristine Wedø	109
39	Lillian Emilie Nydal	261	78	Charlotte Stensberg	104
			79	Otto Jacobsen	100
			80	Annette Holst Pedersen	99
			81	Pernille Svård	95

82	Susanne Findsen	92	122	Kirstine Struntze Krogholm	52
83	Gert Uttenthal Jensen	85	123	Ken Suszkiewicz	52
84	Erik Kaastrup Hansen	85	124	Claus Stig Pedersen	52
85	Bjørn Ølgaard Nielsen	84	125	Søren Kristiansen	51
86	Søren Christiansen	84	126	Kamilla Richardt Jørgensen	49
87	Rasmus Nicolaisen	84			
88	Allan Kenney	82	127	Maj-Britt Birch Mathisen	48
89	Mikkel Baarts Thorsdal	82	128	Katrine Rønn-Nielsen	48
90	Mette Cathrine Estrup	82	129	Ole Madsen	47
91	Rasmus Dalsborg Madsen	80	130	Ulla Berg	46
92	Frederik Roed c/o Laursen	79	131	Jette Ambjørn	46
			132	Niels Præstgaard Christensen	45
93	Amalie Bjergager Arnesen	79	133	Alexander Kenney	43
			134	Anne Lone Eriksen	40
94	Bent Nygaard	78	135	Lisa Dahlager	37
95	Jacob Munch Thomas	78	136	Troels Gotsæd Hansen	35
96	Christina Kaltoft-Sørensen	76	137	Estrid Skjernaa Faltum	34
			138	Michael Krebs Lange	33
97	Michael Holm	74	139	Per Nielsen	30
98	Marianne Worning	74	140	Steffan Hedberg	30
99	Jens Espensen	73	141	Else Fjelsing	29
100	Bill Harrar	71	142	Peter Vestergaard	28
101	Svend Kjærgaard	71	143	Poul Richard Davidsen	28
102	Flemming Svendsen	71	144	Bonnie Emanuella Sørensen	28
103	Uffe Ambjørn	67			
104	Lars Aagaard	66	145	Hanne Skjernaa Faltum	28
105	Anna Liv Lundberg	64	146	Jens Tørsløv	27
106	Lars Ryde Pedersen	62	147	Lars-Johan Sandvik	25
107	Signe Skals Styrmer	62	148	Helge Fosgaard	24
108	Camilla Svanebjerg	61	149	Merete Schmidt	24
109	Søren Svanebjerg	61	150	Kai Bekker	24
110	Martin Johansen	61	151	Sara Ambjørn	24
111	Nikolai Piper	61	152	Rasmus Andreas Petersen	23
112	Erik Wedø	59	153	Henrik Carlsen	22
113	Jens Nielsen	59	154	Louise Kirkegaard	22
114	Esben Rimi Andersen	59	155	Marie Leer Jørgensen	21
115	Tina Due Hilborg	58	156	Gitte Pedersen	20
116	Stine Dalsborg Madsen	58	157	Thomas Rasmussen	20
117	Brian Pedersen	57	158	Nikolaj From Petersen	19
118	Merete Elhøj Jensen	57	159	Henning Biering	19
119	Niels Kildegaard Pedersen	54	160	Trine Jacobsen	19
120	Bjarne Mikkelsen	53	161	Toke Fosgaard	18
121	Jytte Nymark Jørgensen	52	162	Simon Bach	18

163	Jens Jørgen Rasmussen	17	206	Søren Lhjungmann Pedersen	4
164	Marianne Petersen	16	207	Vibeke Hornslet	4
165	Bastian Meijer Carlsen	16	208	Merete Eliassen	3
166	Elisabeth Pedersen	16	209	Bente Storm	3
167	Ingelis Arnsbjerg	15	210	Knud Wieding Møller	1
168	Kim Lunding	15	211	Liv Møller	1
169	Frederikke Schmidt Pedersen	15	212	Malte Mattias Markager	1
170	Pia Ølgaard Nielsen	14	213	Rasmus Lund	1
171	Per Kim Garbos	14	214	Michael Povelsen	1
172	Kent Oyre	14			
173	Niels H. Larsen	13			
174	Niels Holme	13			
175	Annette Bakhøj	13			
176	Birgitte Mortensen	13			
177	Anton Asklund Johnsen	12			
178	Casper Jepsen	12			
179	Michala Thorsdal-Hjeds	11			
180	Steen Ulrik Pedersen	11			
181	Karl Erik Hansen	10			
182	Anne Gotsæd Hansen	10			
183	Sigurd Due Hilborg	10			
184	Tinna Weihe	10			
185	Linda Pileborg	10			
186	Joos Bove	10			
187	Aske Stener Eriksen	10			
188	Pia B. Christensen	10			
189	Inge-Margrethe Davidsen	8			
190	Helle Teglggaard	8			
191	Mark Lassen	8			
192	Børge Kjærulff	8			
193	Birgitte Hamann	8			
194	Lauge Stener Eriksen	8			
195	Andreas Obel-Jørgensen	8			
196	Klavs Petersen	7			
197	Susanne Bruun	6			
198	Vivi Lassen	6			
199	Joen F. Thamdrup	6			
200	Lisbet Kaare	6			
201	Karin Jeppesen c/o Møller	6			
202	Rasmus Elhøj Jensen	6			
203	Ove Rimi Andersen	6			
204	Karsten Dahl	5			
205	Silas Lundgaard Frandsen	4			



**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 •

SpringStarter

Detailplanlægningen af årets første marathon løb, SpringStarter er endnu ikke klar, men så meget ligger fast,

- at det er d. 18. april 2004
- at det er på Esrum Sø
- at det bliver et marathon løb på 12 – 15 km
- at med mindre vejret er helt håbløst er start og mål i Kajakklubben Esrum Sø
- at banen bliver bestemt på dagen afhængig af vejr og vind
- at alle klasser (dog ikke børn) med mindst 3 rettidigt tilmeldte deltagere bliver åbnet
- at startafgiften ved rettidig tilmelding er kr. 80,- pr. deltager
- at eftertilmelding koster kr. 30,- ekstra
- at der er tilmelding senest d. 10. april
- at der er udlevering af bådnumre fra kl. 12.00
- at der er instruktion kl. 12.30
- at starten er kl. 13.00
- at der forventes rigtig god konkurrence, da løbet er obligatorisk for roerne på Kraft Center København
- at der kan forventes gode præmier
- at man kan læse mere om hvad der sker, hvem der deltager, resultater m.m. på www.kkes.dk efterhånden som oplysningerne findes
- at vi stadig mangler præmier sponsorer

William

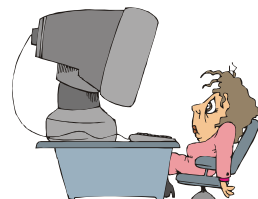
KAJAK & FRITID



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



Ullerød

Super Brugs

Frederiksværmsgade 119

3400 Hillerød · Tlf. 48 26 02 89

Åbningstider:

Mandag - fredagkl. 9.00 -19.00
Lørdagkl. 8.00 -16.00