

Nr. 2 — april 2004

Klubblad for
Kajakklubben Esrum Sø



KANOJAK



Ole Tronier — en rullemeister i rullestuen.

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 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, 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, 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, dot@tinevej.dk

Handicapafvikling:

Bjarne Vinsløv, Nødebovej 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 ethvert arrangement i klubregi.

Klubhuset: Krostien 11, Nødebo, 3480 Fredensborg, 48 48 52 45

mail: kanojak@kkes.dk web: www.kkes.dk

Indholdsfortegnelse

Kaspers Hjørne	4
Redaktørens hjørne	5
Arbejdsdag i klubben	5
Nye regler for private bådpladser	6
Rostatistik	7
Tilbud til frivillige roere	7
Aktivitetsplan	8
Kalender	8
Bjarnes rullestue	10
Stafetten	11

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

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 — nu med ny titel: 'Kaspers Hjørne'.

Vintersæsonen går på hæld. Det skal blive godt at komme ud at ro igen. For mit vedkommende synes jeg der har været for mange møder og for lidt roning denne vinter, så nu skal det blive godt at komme ud at slide på pagajen igen.

Her på overgangen mellem to sæsoner kan jeg som formand se tilbage på en vinter med mange aktiviteter i klubregi. Listen inkluderer: Polo, styrketræning, gymnastik, børnesvømning, sikkerhedsøvelser, rullestue, fællesspisning og søndagsroning. De fleste af disse aktiviteter har plads til flere deltagere, så når mørket igen trænger sig på, så kan du jo se om du skulle være med.

Planerne for sommeren kan i store træk sammenfattes til ”ligesom sidste år”. Alttså: kano, polo og kajak til du segner. Den lidt længere udgave er, at vi også i år skal have handicap om onsdagen. Der igen kommer til at være en masse nye mennesker, der skal lære at ro kajak. Der kommer igen til at være en tur til Sverige i uge 28, det bliver til en campingplads ved søen Bolmen i Småland. Og så håber jeg at der igen er nogle der vinder nogle præmier til klubben. Og så er der jo alle de andre aktiviteter.

Som formand vil jeg gerne støtte de ideer der rører sig blandt medlemmerne. Hvis der er noget du mener kunne være sjovt at køre i klubregi, så fortæl mig om det, så må vi se hvad der kan gøres. Som eksempel har Bjarne Winsløw taget initiativ til at der nu er en lille havkajak

gruppe i klubben. Det er i regi af denne, at vi har dyrket rullestue (som er øvelse af grønlander vendinger) i svømmehallen, og der er en tur Isefjorden rundt i påsken, og igen en tur til pinse.

Et andet nyt initiativ er, at vi i år afholder et nyt stævne i klubregi, Springstarter, det bliver den 18. april. Kom ned at ro eller heppe. Stævnet omtales andetsteds.

Nogle gange foregår der ting i vores omverden, vi som klub må forholde os til. I øjeblikket snakkes der meget om en nationalpark, der involverer Esrum Sø. William, Jeppe og Jørn sidder i forskellige udvalg, der følger dette på tæt hold. Der er ikke noget konkret endnu, men en af de ting der snakkes om er brug af motorbåde, hvor jeg tror at ro- og sejlkлубberne har en god sag for at beholde deres motorbåde. Desuden tales der om tilgængelighed, hvor man evt. kan forestille sig, at der vil blive lavet flere landgangssteder rundt om søen. Det bliver spændende at se, hvad der sker.

Husk at følge med i at skoven springer ud, det gøres bedst fra søsiden. Der kan man rigtigt se, hvordan grene og knopper springer ud i den kommende tid.

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

Fra det ene hjørne til det andet — Redaktørens — for en kort bemærkning.

Grundet virusangreb på redaktørens PC, kommer dette blad lidt senere end beregnet — ikke den bedste måde at takke af på, men takker af, det gør jeg. I den forbindelse spørger jeg:

Er du den nye bladredaktør?

Udfordringen:

- At drive indlæg til bladet sammen — artikler, billeder, annoncer etc.
- Evt. strikke indlæg sammen selv.
- At sætte bladet op — det sker i dag i Publisher, men hvis du foretrækker et andet værktøj, er det også fint
- At indsende en CD med blad-filen til Trykkeriet.
- At sende en bladfil til webmasteren.
- Bladet udkommer p.t. 5 gange om året.

Personen:

- Det vigtigste er, at du har lyst til at lave bladet.
- Men har du også værktøjskassen i orden, er det en fordel.

Skriv, ring eller mød op og tag en sludder med bestyrelsen om hvad du kan tilbyde. Næste deadline er d. 1. juni.

Er du ikke den nye redaktør, så skriv et indlæg—så den nye redaktør får noget at rive i. God arbejdslyst til alle.

Malene H.

Arbejdsdag i klubben

Så skal vi atter have gang i lidt hoveri ☺

Det bliver: Lørdag d. 22. maj kl. 10.00 – 16.00.

Vi skal have ordnet mange forskellige ting: Der er lidt der skal males, bådene skal gås igennem, der skal ryddes op på anlægget, fjernes affald, laves lidt ”havearbejde” og mange andre gøremål.

Så kom og giv en hånd med, med at få gjort klubben helt klar til sæsonen. Også selv om du måske kun kan komme et par timer.

Vi starter med lidt brød og fordeling af opgaverne kl. 10.00 og der vil være frokost ca. 12.30

William



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 •

Nye regler for private bådpladser.

Som vi orienterede om i sidste blad, har vi alvorlige problemer med at få plads til de private både!

Bestyrelsen har derfor i henhold til vedtægternes § 6 stk. 2 fastlagt nye regler for private bådpladser.

1. Hvis man har mere end én bådplads skal man betale kr. 500,- pr. år for de efterfølgende pladser. Denne regel træder i kraft pr. 1. juli i år og gælder altså kun for den halve sæson og der opkræves derfor kun halv bådpladsleje for sæson 2004. Opgørelsen for i år sker pr. 1. juli, så hvis man har mere end 1 båd liggende pr. 1. juli i år vil man blive opkrævet kr. 250,-. Skæringsdatoen for de efterfølgende år vil være 1. marts. Hvis man fjerner den ekstra båd efter skæringsdatoen, men inden 1. juli, og meddeler dette til medlemsadministrationen, vil halvdelen af gebyret blive refunderet i forbindelse med en efterfølgende opkrævning af kontingent eller andet. Hvis man i løbet af sæsonen ønsker en ekstra bådplads, skal man indtil 1. juli betale for hele året og efter 1. juli halv bådpladsleje.

2. Der er nu et krav om at båden skal have roet mindst 50 km om året for at man kan opretholde sin bådplads. Dette krav gælder selv om man betaler for bådpladsen. Rent praktisk vil vi, indtil vi får en bedre rokort system, administrere dette således, at det er ejeren, der skal have roet mindst 50 km om året i henhold til sit rokort. For i år vil vi se lidt på om det nu også kan passe, at man ikke har roet 50 km, men for at beholde sin bådplads

næste år, er det meget vigtigt, at man i år sørger for at udfylde sit rokort korrekt, ellers risikerer man at bådpladsen ryger til næste år!

Dem der har bådpladser og ikke har roet 50 km sidste år, vil blive kontaktet vedr. fjernelse af deres båd i starten af maj i henhold til vedtægternes § 6 stk. 3, så hvis du ikke har en meget god undskyldning for hvorfor der ikke stod flere km på dit rokort sidste år, kan du egentlig ligeså godt fjerne din båd med det samme, så nogle af dem der står på venteliste kan komme til.

Det er naturligvis lidt hårde regler, der nu bliver sat op, men i bestyrelsen mener vi, at vi er nødt til at prioritere, således at de pladser, vi har til rådighed, bliver brugt på den måde, der giver mest aktivitet for flest medlemmer.

Det skal samtidigt siges, at der arbejdes intenst med kommunen for at finde en løsning på, hvordan vi kan få plads til flere både, men det er lidt svært, da der er ret snævre grænser for hvor og hvor meget vi må bygge.



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

R O S T A T I S T I K

1	Heine	147
2	Heino	135
3	Bjarne	134
4	Katja	129
5	Jakob G.	117
6	Jimmy	103
7	Poul N.	85
8	Uwe	73
9	Claus H.	64
10	Gitte D.	59
11	Malene H.	53
12	Finn	52
13	Ole T.	46
14	Kim M.	45
15	Carsten	41
16	Mette H.	38
17	Michael	36
18	Marc	26
19	Christian M.	25
20	Henrik N.	22
20	Kasper	22
20	Malene K.	22
23	Jan P.	21
23	Lars ?	21
25	Jesper T.	18
25	Per N.	18
27	Flemming	15
28	Birgitte	13
29	Steen	11
30	Otto	10

2 0 0 4

P R I M O

A P R I L

Tilbud til frigivne roere i KES.

Bliv kammeratinstruktør! Måske har du oplevet, at kammerater eller familiemedlemmer har spurgt, om de ikke lige kunne få en prøvetur i kajak eller du kunne måske tænke dig at give særligt udvalgte personer (evt. af det modsatte køn) en mere personlig begynderinstruktion end den klubben førhen har tilbudt. Det vil der nu blive mulighed for! Vi laver et internt instruktørkursus, som giver tilladelse til at lave gæsteinstruktion. Alle frigivne roere, som er fyldt 18 år og skønnes kammeratinstruktører. Du skal gennemføre kurset på en af følgende datoer og får derefter et kursusbevis som gælder en sæson og som skal fornyes hvert år.

Der vil blive afholdt kursus søndag d.23 maj kl.10:00 og torsdag den 17 juni kl. 19:00. Meld dig til på opslaget i klubben, eller hos Kasper.

Hilsen Kasper og Kim.



Aktivitetsplan

Hver uge i foråret		
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		

Kalender

April

Søn. 18. Kl. 13:00	Springstarter
Fre. 23. Kl. 20:00	Polotræning i Hillerød svømmehal Polokursus for seniorere—start 19:30
Fre. 30. Kl. 20:00	Polotræning og børnesvømning i Hillerød svømmehal Polokursus for seniorere—start 19:30

Maj

Lør. 1. Kl. 17:00	Opstart af begynderhold i svømmehal samt sikkerhedsøvelser
Tir. 4. Kl. 17:30	Øvede børneroere begynder
Ons. 5. Kl. 18:30	Lodtrækning af både til Handicap. Handicapstart kl. 19:00
Lør. 15. Kl. ?	Långå runt. Løb i venskabsklubben Karlskrona.
Lør. 22. Kl. 10:00	Arbejdsdag
Søn. 23. Kl. 14:00	Nye børneroere begynder
Fre. 28. Kl. ?	Havkajakstur til Karlskrona

Juli

Lør. 3. Kl. ?	Sommertur til Bolmen
Søn. 18. Kl. 9:00	En dags tur ud i det blå

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

Nu er dette blad ved at
være slut — så hvad siger
du?

Var det mon alligevel ikke
noget for dig at blive
bladredaktør?

Kunne du ikke lige gøre det
en tand bedre?

Eller hurtigere?

Eller billigere?

Ja, siger du? Nå, men så er
det en aftale vi regner
med dig.



Ullerød

Super Brugs

Frederiksværksgade 119

3400 Hillerød · Tlf. 48 26 02 89

Åbningstider:

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

Billeder fra Bjarnes rullestue 3 fredage i marts.



Der blev arbejdet hårdt i rullestuen alle 3 fredage. En modig mand — Jesper — mødte kun op den sidste fredag, men oplevede alligevel under Bjarnes kyndige vejledning at komme mere end en halv gang rundt. Den afgående redaktør mødte op alle 3 gange, overskred en del grænser og blev lidt af en haj

.... men det fremgår desværre ikke af nedenstående, hvor Bjarne – den ikke alene kyndige, men også meget tålmodige instruktør, kommer til undsætning. For resten skal det lige nævnes at Kasper var instruktøren en god medinstruktør. Det lykkedes under de herres vejledning for alle — ikke alene at komme rundt, men også at kravle ind i en kajak med bunden i vejret — for derefter at komme rundt.

Vi blev helt høje — i hvert fald Jimmy og undertegnede — og håber, at successen gentages ved lejlighed.



Malene H.



STAFETTEN

Carsten Skovsbøg
57 år
3 år i klubben

Jeg er en forholdsvis ny roer, som startede på turboholdet 2002 under kyndig ledelse af Malene K. og Kasper. Indtil her, hvor jeg første gang roede i kajak, har jeg i mange år roet i kano i familiemæssig sammenhæng, mest på Gudenåen, men også på Susåen og Tønder å.

Vi - Jonas, Marc og jeg - har på vore kano-ture ofte betragtet de hurtige kajakroere, der strøg forbi os eller som lagde sig i slipstrømmen efter turistbådene til og fra Himmelbjerget, og vi talte ofte om, at det kunne være spændende at prøve en kajak selv. Her var KKES et oplagt sted, ikke mindst fordi Esrum sø og dens storslåede omgivelser giver så mange spændende udfordringer og varierende naturoplevelser gennem alle vekslende årstider.

Vi slog derfor til og tilmeldte os turboholdet, og allerede på 1. dagen blev vi alle (ca. 10 stk.) sat i kajaker og sendt ud på søen (der var ingen kære kajakmor!) Når jeg tænker tilbage derpå, er det min klare opfattelse, at det sjældent har blæst og regnet så meget på søen som i de week-ends, hvor turboholdet gav sig i lag med kajakerne. Det føltes oftest varmere og mere behageligt at ligge i søen ved siden af kajakken end at balancere vuggende oppe i den!

Jeg vil i denne forbindelse gerne rette en varm tak til Otto, som 2 gange ydede

mig makkerhjælp på strækningen Østre Bøje - Sørup Havn (8-10 sek/m frisk til hård vind fra syd!). På den anden side betød dette, at denne disciplin samt tømning af kajak på åbent vand var bestået inden prøverne blev afholdt. Blandt prøverne var også svømning. At svømme 600 m. i bassin er vel for de fleste ingen sag, men noget andet er at gennemføre distancen i en lettere opblæst sø med god strøm. Vi var alle godt møre og kolde, da vi kom op - i øvrigt en stor tak til Kasper som fulgte med i vandet og opmuntrede os undervejs. Jeg tror, at samtlige ved vejs- og alle strabadsers ende følte, at vi havde fortjent frigivelsesbeviset. Vi var i hvert fald alle sammen meget glade og tilfredse hermed den dag.

Siden da er roningen for mit vedkommende blevet intensiveret - ofte 3-4 gange om ugen - hvilket i øvrigt også hænger sammen med Marcs træning på ungdomsholdet. Som det tidligere er nævnt er kajakroning både konkurrence, god motion, godt samvær og minderige naturoplevelser. Det giver/bør give "en sund sjæl i et sundt legeme" (alt andet lige) og rent samfundsøkonomisk må det have en positiv effekt på udgiftsposten til sundhedsvæsenet.

Så vi ses bare på søen.

Stafetten går videre til Anne Lin.

Carsten

Kajakklubben Esrum Sø
Krostien 11, Nødebo
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



Næste blad udkommer ca. 15. juni 2004. Deadline for indlæg er 1. juni 2004.



En afgående redaktør - i sit rette element.