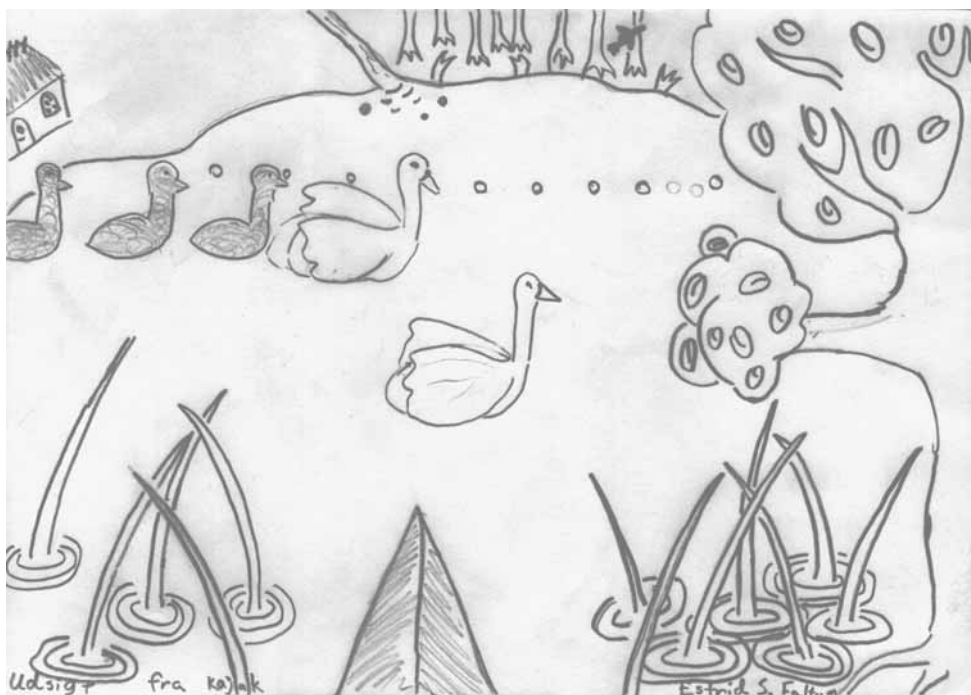


Nr. 4 — september 2004

Klubblad for  
Kajakklubben Esrum Sø



# KANOJAK



*Udsigt fra en kajak*

Sponsor ved saunatilbygningen:  
WSJ Consult Aps (XAL & Axapta) - [www.wsj.dk](http://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, Slangstrupgade 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, ch@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

#### **Handicap-afvikling:**

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

#### **Handicap tidtager:**

Jytte Nymark, Paradisvænget 18, 3400 Hillerød, 4824 5023

### Redaktion:

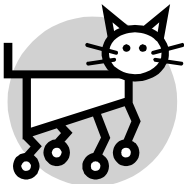
Marianne Kristensen & Claus Munk, Bolværket 153, 3400 Hillerød, kanojak@kkes.dk

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

Formanden har ordet	4
Bowling og spisning	5
Brooptagning	5
Nationalpark Kongernes Nordsjælland	7
Rostatistik	8
Standerstrygning	9
Havkajakture	10
Generalforsamling	11
Julefrokost	12
Thurø rundt	13
Også DM	13
Ny redaktør og nye redaktører	14
Medlemsindflydelse	14
Vintergymnastik	14
Aktivitetsplan og kalender	16
Stafetten	18



**HUSKAT:** Handicap'en de to sidste gange d. 15. og 22. september starter en halv time tidligere, da det er ved at blive mørkt. Så uret startes ca. kl. 18.15.

**TRYK:** Hvidovre Kopi, Stamholmen 145, 2650 Hvidovre, Tlf. 3649 8584  
Email [produktion@hvidovre-kopi.dk](mailto:produktion@hvidovre-kopi.dk) [www.hvidovre-kopi.dk](http://www.hvidovre-kopi.dk)  
Oplag: 350 eksemplarer

## Formanden har ordet.

Dette blad er det sidste blad der udkommer i sommer sæsonen 2004. Det giver mig jo en årsag til at betragte klubbens liv i et lidt større perspektiv. Kajaksporten står over for en udfordring, nemlig at det er blevet in at ro kajak. Statsministeren gør det, Kronprinseparret har fået kajaker. Der langes utrolige mængder af kajaker over diskene hos forhandlere af kajaker.

Det betyder at der er en masse der gerne vil lære at ro kajak. Igen i år er det lykkedes klubben at sige ja til alle der kommer fra vores naturlige opland. En tak til alle der har givet alle disse mennesker mulighed for at lære at ro.

Kommer alle disse folk der melder sig til vores begynderkurser til at ro? Kommer alle dem der køber kajak selv til at ro? Næppe. Men jeg håber at vi giver dem der kommer igennem vores instruktionskurser bedre muligheder for at vide hvad det vil sige at dyrke kajaksport.

Kajaksport – hvad er egentlig det? Det er klart at 200 m kortbane er kajaksport. Det er klart at Kronborgløbet og Tour de Gudenå er kajaksport. Vi mener vel også at vores handicapløb er sport.

Men er det sport når man ror søen rundt? Eller når man ror hen i tevandslugten og tilbage igen. Er det kajaksport hvis man tager på en 4 km. aftentur i sin 30 kg. tunge plast havkajak som kun bliver luftet når temperaturen er over 25 og vinden er under 3 m/s?

I år har jeg vel været i kontakt med 5 der mente at de kunne ro fordi de roer havkajak. Er vi en klub kun for tur- og kapbåde? I bestyrelsen er holdningen den at

Esrum sø vist ikke er noget for havkajaker, de hører vel til ude i havet – deraf navnet. Skal vi have en særlig form for frigivelse til havkajak i klubben?

Et perspektiv i udviklingen med salget af havkajaker er at der kommer flere og flere personer der roer kajak uden for det organiserede klubliv. Det er ikke længere usædvanligt at møde folk ude på søen i deres private havkajaker. Er det godt? Det er nyt! Skal vi gøre noget for at organisere disse mennesker? Måske, der er også mange der løber en tur i skoven uden at være medlem af en løbeklub. Hvad ville disse folk få ud af at være medlem? Hvad kunne vi få ud af at de var medlemmer?

På samme tid som der er mange nye mennesker der skaffer sig en kajak ser det ikke ud til at der er nogen øgning i interessen for konkurrenceroning.

Som det fremgår ligger jeg ikke inde med de vises sten omkring fremtiden for kajaksport. Heller ikke for den retning klubben skal vælge, hvis der skal vælges. Dette er mit oplæg til en debat i klubben.

*Kasper*

<b>Salon Chik (Anny Bogaerdt)</b> <b>Frederiksværksgade 111</b> 3400 Hillerød ..... 48 26 46 14
<b>SALON CHIK</b>
v/ Anny Bogaerdt <b>Frederiksværksgade 111</b>
<b>48 26 46 14</b>
lukket hver mandag

## **Bowling og spising**

Så er det ved at være tid til at dyrke lidt andet end kano og kajak!

Onsdag d. 17. november skal vi ud og Bowle i Slots Bowl på Københavnsvej i Hillerød.

Vi mødes kl. 18.45 og skal bowle i en time fra kl. 19.00 til 20.00 hvorefter vi skal spise i den til Slots Bowl tilknyttede Restaurant Møntporten.

Man kan vælge mellem 1, 2 eller 3 retter og menu'en består af:

Forret: Dådyrterrin. Serveret med balsamicoglance, persilleolie og nøddesalat.

Hovedret: Dyrekølle. Marineret i Porter og serveret med gratineret mos af selleri og kartoffel, orangeglaseret skorzoneroed vendt i koriander og vildtsky.

Dessert: Panna cotta. Serveret med syltede valnødder.

Prisen for dette er: Bowling m. 1 ret: 149,-. Bowling m. 2 retter: 189,- og Bowling m. 3 retter: 219,-

Bindende tilmelding til William, 48 25 24 52 / kasserer@kkes.dk eller i klubben senest d. 5. november med angivelse af hvor mange retter man ønsker.

*William*

## **Brooptagning**

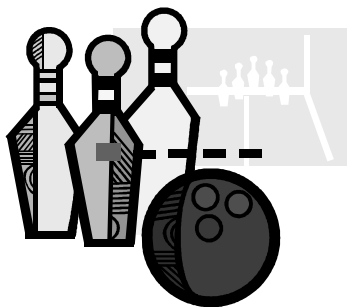
Vi skal jo desværre til det, højsæsonen er ved at være ovre og snart er det mørkt, koldt og fugtigt, så

Lørdag d. 23. oktober kl. 9.00 skal vores sommerbro tages op og vores vinterbro lægges ud.

Kom og giv en hånd med at få det klarer. Der kommer en kran og tager det tunge arbejde, men der skal bruges nogle hænder til at trække pæle op og få alting lagt på plads.

Så kom og giv en hånd. Du må meget gerne tilmelde dig til Jeppe på 48 48 15 17 inden, så vi ved hvor mange der kommer.

*William*





Kim vandt sølv ved maraton DM

**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  
9<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
susanne.findsen@private.dk

- IDRÆTSMASSAGE •
- AFSPÆNDINGSMASSAGE •
- KLASSISK MASSAGE •

## Nationalpark Kongernes Nord-sjælland?

Som en del nok har hørt er der igangsat en række pilotprojekter vedr. oprettelse af nationalparker i Danmark. Et af dem berører vores område og er døbt Kongernes Nordsjælland. Arbejdet med dette er først lige startet her hen over sommeren, som det sidste af pilotprojekterne. Til gengæld er det det eneste projekt hvor, bl.a. takket være Jørn Mathisens indsats, idrætten direkte er repræsenteret i udformningen af rammerne for nationalparken.

På Skov og Naturstyrelsens hjemmeside kan man læse:

” Miljøministeren har igangsat et projekt, som skal undersøge mulighederne for at etablere en nationalpark i Nordsjælland med udgangspunkt i Gribskov og Esrum Sø. Projektet skal blandt andet undersøge om disse områder kan forbindes med landskabskorridorer til andre af Nordsjællands statsejede områder, og om hvad der skal prioriteres af natur, kulturhistorie og friluftaktiviteter i parken.”

Som det er skrevet er det endnu ikke afgjort, hvilket område nationalparken kommer til at dække. Det er noget af det pilotprojektet skal afdække, men der er ingen tvivl om at Esrum Sø og Gribskov bliver kerneområdet, så hvis det bliver til noget er det i høj grad noget der vil påvirke klubben og vores muligheder.

Derfor er vi også gået forholdsvis stærkt ind i arbejdet. Jørn Mathisen er blevet valgt ind i styregruppen som repræsentant for Danmarks Idrætsforening (DIF) og William sidder i arbejdsgruppen vedr.

Friluftsliv. Også Jeppe er med i arbejdet, dels som repræsentant for klubben og dels som miljøudvalgsmedlem i DKF.

Der har i skrivende stund været afholdt dels et informationsmøde og dels en temadag, hvor det er blevet drøftet hvilke temaer der skulle bearbejdes i pilotprojektet. Det har ført til oprettelse af en række arbejdsgrupper som skal behandle forskellige områder, herunder altså Friluftsliv.

Det overordnede mål med arbejdet i pilotprojektet er at finde en balance mellem naturen og brugernes interesser i at kunne færdes i naturen. Det er derfor vores mål ikke blot at værne om de rettigheder og muligheder vi har i dag, men også at udbygge dem, ved f.eks. at der bliver adgang for kanoer og kajakker hele året på Arresø. Det ville give mulighed for oprettelse af en kajakklub på Esrum Sø, til glæde for alle kajakroere i området.

Man kan læse mere om projektet på [www.skovognatur.dk/Frederiksborg/nationalpark/](http://www.skovognatur.dk/Frederiksborg/nationalpark/)

*William*



## Rostatistik pr. 31. juli

Her følger en opgørelse over de 20 medlemmer med flest km på rokortet ved udgangen af juli måned. Jimmy ligger klart i spidsen med mange km hentet på en maratontur Sjælland rundt !

### **Rokort: antal km ultimo juli**

1 Jimmy Jensen	1012
2 Heine F. Weihe	946
3 Bjarne Winsløw	818
4 Katja Lundh	808
5 Jacob Gulstad	780
6 Heino Wohlert	776
7 Malene Hjorth	700
8 Kasper Østerbye	654
9 Uwe Lundberg	592
10 Malene Kamstrup	564
11 Finn Bjeld	554
12 <b>Michael</b> Hansen	516
13 Bent Banke	511
14 Pia Ringholm	497
15 Poul Nymark	472
16 Marc Skovsbøg	390
17 Ole Tronier	377
18 Allan Hansen	360
19 Claus Hilborg	345
20 Jens Lyk	336

Det totale antal km opgjort ultimo juli var 23779 km, heraf stod børnene for 1019 km.

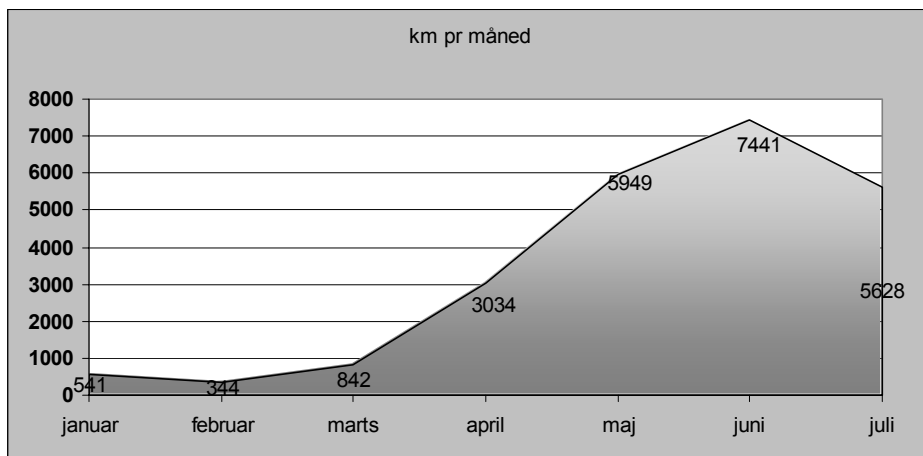
Her følger de 10 mest roende børn's opgørelse:

### **Rokort Børn antal km ultimo juli**

1 Julius Lyk	155
2 Kristine Wedø	68
3 Josephine. Tønder	66
4 Maria Vestergaard	56
5 Sarah Vestergaard	54
6 Tobias Lundh	52
7 Estrid Faltum	47
8 Anna Liv Lundberg	46
9 Steffan Hedberg	42
10 Sigurd Hilborg	39

Sommermånederne har givet mange gode timer på søen, selvom vejret ikke har været helt med os – vi ser frem på august måneds opgørelse.

*Pia*





# Standerstrygning

## Lørdag den 30. oktober 2004

### Program

Fællesroning	14:30
Standeren stryges og formanden holder tale	17:30
Middag	18:00
Uddeling af årets hædersbevisninger	ca. 20:30

I lighed med tidligere år må der danses og leges før under og efter alle programpunkter.

Middagen koster ca. 100,- pr. voksen og 50,- for børn. Menuen fastsættes senere og offentliggøres på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk). Drikkevarer bør medbringes. Øl og vand i begrænset mængde og udvalg kan købes til rimelige priser.

Tilmelding til middagen på opslag i klubben eller til Anne Lin ([ale@frea.dk](mailto:ale@frea.dk) eller 48245636) senest d. 27. oktober.



Standerstrygning 2003. Vi venter på middagen...

## Havkajaktur 17-19 September

Sidste år var vi sammen med nogle roere fra Rungsted kajakklub på en weekend tur til den svenske sø Immeln. Det var fint vejr, og vi havde en dejlig tur. På det sene tidspunkt er der håb om at myggene har lagt sig til at sove så man igen kan sidde ude om aftenen omkring et bål og fortælle kajak- og røverhistorier.

I år vil vi tage af sted fredag den 17/9 om eftermiddagen, og være hjemme igen søndag aften. Ideen er at vi ror 20-30 km både lørdag og søndag. På turen skal vi have telt, sovepose og alt andet grej i kajakkerne.

Det er ikke i øjeblikket endelig besluttet hvor vi tager hen, men det bliver en svensk sø i skåne eller småland.

Klubben har to havkajakker som vi kan bruge, men ellers skal du selv sørge for båd – vi vil dog prøve at organisere noget hvis det kniber.

Tilmelding til Kasper (4848 5010, eller [formand@kkes.dk](mailto:formand@kkes.dk)). Jeg vil gerne vide om du har bil, om bilen har træk, og om du selv har kajak. Tilmeldingsfrist den 10/9, og hurtigst muligt hvis du ikke selv har kajak.

*Kasper*





**Indkaldelse til ordinær generalforsamling i  
Kajakklubben Esrum Sø**  
Søndag d. 3. oktober 2004 kl. 19.30 i klubhuset.

Dagsorden i flg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Formanden aflægger beretning.
3. Kassereren fremlægger det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Indkomne forslag, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Valg til klubbens tillidsposter.

På valg i år:

Næstformand:	Anne Lin Enggaard	(genopstiller ikke)
Bestyrelsesmedlemmer:	William S. Jacobsen	(genopstiller)
	Flemming Secher	(genopstiller)
	Anders Barth	(genopstiller)
Bestyrelsessuppleant:	Carsten Skovsbøg	(genopstiller)
Revisor:	Kirsten Gamst-Nielsen	(genopstiller)
Revisorsuppleant:	Jørn Mathisen	(genopstiller)
Fællesudvalget:	William S. Jacobsen	
	Jeppé Puck	
	Kasper Østerbye	

6. Eventuelt.

Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen, fremsendes til formanden, og skal være denne i hænde senest 10 dage før generalforsamlingens afholdelse. Rettidigt indkomne forslag fremlægges i klubben senest 7 dage før generalforsamlingen samt offentliggøres på klubbens Web.

# Julefrokost

## Lørdag d. 4. december 2004 klokken 14:00

Vi mødes i klubben, og alle tager en lille ret med, som vi deler med hinanden. Tag selv øl, vin eller vand med.

Klubben giver brød, smør og snaps.

De friske begynder festen med en rotur klokken 12:00 Det giver god appetit. Måske bliver der også tid til en tur i saunaen.

Meld dig til på opslagstavlen, hvis du har tid og lyst til at være med. For at vi ikke skal spise syv forskellige slags hjemmelavet sylte, bør du også skrive, hvad du tager med.

Vel mødt!





## **Thurø rundt**

Ved lejren på Thurø roede jeg Julius og min far Jens løbet Thurø rundt i toerkajak. Der var mange deltagere med som alle gjorde deres bedste for at vinde. Bølger var der nok af, især inde ved havnen hvor vi var ved at ro ind i en bøje. Det blev ikke meget bedre af at næsten alle i Svendborg ville ud og sejle den dag. På et tidspunkt var der så lavt at vores ror slæbte mod sandbunden. Vi fik til gengæld rigtig god opbakning af de andre der var med på lejren som stod inde på broen. Ved præmieoverrækkelsen fik jeg en supertrøje fordi jeg var den mindste der roede løbet.

*Julius*

## **Også DM**

En uge efter var jeg til DM i maraton i roklubben ARK som ligger i Københavns Havn. Børneruten var 7,5 km lang. Jeg kom på femte pladsen. Det var også sjovt at se Herrerne løb med fire overbæringer og masser af fart på.

*Julius*

## Ny redaktør og nye redaktører

Som det har fremgået af de sidste par blade ønskede Malene Hjorth efter et par år på posten at trække sig som redaktør. Efter lidt overtagelse lavede hun også sidste blad, men nu er hun flyttet til Fyn, så dette blad fik ny redaktør, William, så kan jeg også sige jeg har haft den post ☺. Nærmere præsentation er vist ikke nødvendigt ☺

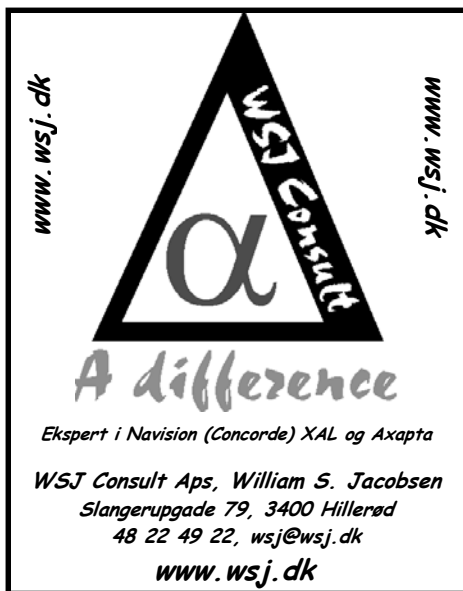
Det har dog hele tiden været meningen at det bare var en "nødløsning" indtil vi fandt nogen der ville påtage sig opgaven mere permanent. Det er nu endeligt lykkedes, så næste blad vil blive redigeret af Marianne Kristensen og Claus Munk. Materiale skal som sædvanligt sendes til kanojak@kkes.dk eller til dem. Adressen står forrest i bladet. Vi regner med de giver en lille præsentation i deres første nummer som gerne skulle komme på gaden sidst på året.

Deadline er sat til d. 1. november.

*William*

## Medlemsindflydelse

Hvis du har noget du gerne vil drøfte med bestyrelsen er du altid velkommen til at møde op ved starten af et bestyrelsesmøde. Du kan følge med på web'en hvornår møderne holdes. Du er selvfølgelig også velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen som kan tage konkrete ting op i bestyrelsen. På web'en kan du se hvilke ansvarsområder de forskellige bestyrelsesmedlemmer har.



*www.wsj.dk*

*www.wsj.dk*

**A difference**

*Ekspert i Navision (Concorde) XAL og Axapta*

**WSJ Consult Aps, William S. Jacobsen**  
*Slangerupgade 79, 3400 Hillerød*  
*48 22 49 22, wsj@wsj.dk*

**www.wsj.dk**

## Vintergymnastik

Mandag den 18 oktober 2004, kl. 19:00 starter vi på vintergymnastikken på Kulsvierskolen. Vores vinterinstruktør er igen i år Line Bjørnedal. Line er uddannet boksetræner, men evner at få sveden til at springe helt uden at vi behøver at slå på hverken en boksbold eller formanden.

Hver gang plejer at være forskellig, og der er mulighed for at deltage for både dem der er i form, og dem der ønsker at komme det.

Hvis du regner med at være med mange gange, så er det nok noget med at der skal skaffes et sjippetov og et par små håndvægte (eller to ½ liters cola flasker). Vi har også haft kravle omkap og kolbøtte-ræs.

Kom og vær med – sved med dine klubkammerater.



# Aktivitetsplan for september

Hver uge		
Mandage	kl. 17.00	Polotræning ved klubben
Tirsdage	kl. 17.30	Børneroning
Tirsdage	kl. 17.30	Kajaktræning for ungdomsroere
Onsdage	kl. 19.00	Handicap
Torsdage	kl. 17.00	Kanotræning for ungdomsroere
Søndage	kl. 10.00	Fællesroning/træning
Søndage	kl. 14.00	Fællesroning med instruktør

Se i øvrigt opslag i klubben og på [www.kkes.dk](http://www.kkes.dk)

## 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



# Aktivitetsplan for vinteren

Hver uge		
<b>Mandage</b>	<b>kl. 19.00</b>	Gymnastik på Kulsvierskolen
<b>Fredage</b>	<b>kl. 20.00</b>	Polotræning i svømmehallen
<b>Fredage</b>	<b>kl. 20.00</b>	Børneroning i svømmehallen hver anden uge
<b>Søndage</b>	<b>kl. 10.00</b>	Fællesroning/træning
<b>Se i øvrigt opslag i klubben og på <a href="http://www.kkes.dk">www.kkes.dk</a></b>		

## *September*

Ons. 1	Onsdagsgrill kl. 20.00
Lør. 4.	Endagstur til "Hvor vejret er til" kl. 9.30
Ons. 15	Handicap starter kl. 18.30
Ons. 22	Sidste handicap starter kl. 18.30
Tir. 28	Bestyrelsesmøde 19.00

## *Oktober*

Søn. 3.	Generalforsamling i klubhuset.
Man. 18	Gymnastik på Kulsvierskolen starter kl. 19.00
Lør. 23	Brooptagning kl. 9.00
Lør. 30	Standerstrygning

## *November*

Fre. 17	Bowling med efterfølgende spisning, Slots Bowl kl. 18.45
---------	--

## *December*

Lør. 4.	Julefrokost i klubhuset.
---------	--------------------------

# STAFETTEN

Navn:	Ella Grimm
Årgang:	47—som de gode øl
År i klubben:	6 år



## Grimm's eventyr, eller bare et lille kapitel.....

Roskilde Fjord, 2. maj 1998. Solen skinnede og søen lå spejlblank. Heino, min tålmodige livsledsager, havde roet kajak et års tid, og nu var det min tur til at debutere. Jeg blev mokket ned i en Zenith og uha uha, hvor var det underligt. Bare det at sidde i båden var uhyggeligt svært. Men - med en god coach og begynderheld, lykkedes det mig at ro 10 kilometer uden at falde i vandet.

Roskilde Fjords Kajakklub var en dejlig ramme om en ny epoke i mit liv.

Et par måneder senere skulle der afholdes et "rigtig hyggeligt kajakløb" på Esrum Sø. Som ægte sportsidiot, var jeg let at overtale. Det var en uforglemmelig oplevelse. Der blæste en alt for frisk vind fra nord øst, og ruten blev ændret. Da jeg nåede vendepunktet var jeg stiv af skræk for gå ned med mus og mænd. Flere omkring mig væltede, min båd vippede helt ukontrolleret, og jeg kæmpede mod vinden og bølgerne. Min skytsengel holdt hånden over mig, og jeg kom til mål udmattet og glad og uden at vælte.

Året efter startede Heino og jeg i KES.

Jeg nyder at tage op til Esrum om morgenen og ro en fredfyldt tur over til Fredensborg. Nede ved Skipperhuset træner Dronningens musikkorps. Det er helt eventyrligt at blive mødt med tonerne fra fløjter og trommer. Fiskehejrene flygter, svanerne sejler majestætisk forbi og skarverne står til tørre, imens vi sammen nyder musikken.

Jeg nyder de søndag morgener, hvor Heino og jeg ror 2'er. Iført en kande friskbrygget kaffe og morgenbrød fra bageren med kursen mod en solbeskinnede bro, hvor vi kan sidde og nyde de fantastiske omgivelser på Esrum sø. Alternativt en aftentur i solnedgangen med en flaske vin, flutes og ost.

I rekord-sommeren 2002 holdt vi kun 1 uges ferie. Vi havde planlagt 5 dage alene ved Fegen i Sverige, efterfulgt af en weekend ved Bolmen med kajakvennerne fra Roskilde Fjords Kajakklub. Uheldigvis var det lige den uge, hvor hele sommerens regn faldt. Selvom vi næsten druknede i regn alle dagene, havde vi en god ferie, med mange kilometer på bogen, pandekager, frisk luft og gode venner.

Mit sportsliv startede i 1976. Jeg begyndte at løbetræne for at holde vægten nede. Ja grin bare. Jeg havde i løbet af ½ år ufrivilligt taget så mange kilo på, at jeg enten skulle have helt ny garderobe, eller også skulle der ske noget radikalt. Og hvor svært ku' det være at løbe ?

Helt uventet gik det op for mig, at jeg havde talent for løb. Jeg blev totalt bidt af løberiet, og frem til 1990 deltog jeg i alle de løb, der var værd at stille op i. Jeg var med på alle distancer lige fra 400 meter til Maratonløb på 42,195 km. Sporten har givet mig en masse oplevelser, rejser, venskaber, selvtillid og præmier. Hovedgevinsten er Heino.

Vi nyder begge at holde os i form, det giver et dejligt overskud i dagligdagen samt muligheden for at holde nogle spændende ferier sammen.

Hver vinter går turen til Alperne, hvor skiløb og frisk luft er dagens ret. Eller til Sverige på langrendsski med rygsæk fra hytte til hytte

Om sommeren holder vi ”slankeferie”. Alle vinterens overflødige kilo forsvinder på vore strabadserende ferier med telt, rygsæk og vandrestøvler. Vi har oplevet de øde og kølige Lapmarker, Everest Base Camp og Korsika på tværs.

Denne sommer har vi tilbragt 4 fantastiske uger i Malaysia. Først 11 dages pukleri igennem tæt regnskov med høj luftfugtighed og tropevarme, efterfulgt af 11 dage på en vidunderlig Bounty ø, hvor vi dykkede i krystalklart vand mellem skildpadder, hajer, røkker, moræner og en masse flotte fisk.

Efterhånden som årene går, bliver jeg oftere skadet. Ondt i ryggen, et knæ eller noget andet. Det er irriterende, meget irriterende, da jeg elsker at sporte, eller lege, som det jo også er. Jeg prøver at variere træningen, og veksler mellem kajakroning, svømning, gymnastik, løb og badminton.



Keep fit – not fat..... det er meget sjovere

**Stafetten går videre til Mette Høg, som jeg har roet et par dejlige morgenture med.**

**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

Kajakklubben Esrum Sø  
Krostien 11, Nødebo  
3480 Fredensborg

Returneres ved varig adresseændring



## 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](http://www.kajak.dk)

Næste blad  
udkommer i  
december 2004.  
Deadline for indlæg  
er 1. november 2004.

